



TURISMO DEPORTIVO Y AVENTURA EN EL CAMPING “LA PAZ”.

Sports Tourism and Adventures at “La Paz” Campsite.



UNIVERSIDADE DA CORUÑA



Autor: Hugo Fernández Laviana.

Tutor: Joaquín Gómez Varela.

Curso académico: 2019-2020

CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE.

CCAFD. TRABAJO DE FIN DE GRADO.

Universidad de A Coruña.

RESUMEN

Las actividades físicas en el medio natural (AFMN) son un grupo de actividades diferentes a los deportes desarrollados en instalaciones en medio urbano. Siempre han tenido un número de participación importante y no dejan indiferentes a las personas que las realizan por primera vez, gracias a la variedad de actividades existentes y a las sensaciones que provocan.

Los campings son una magnífica opción turística, existe una gran conexión social y cultural entre sus usuarios, vinculada al disfrute de la libertad y tranquilidad del entorno natural, respetando unas normas de convivencia.

Este trabajo es una propuesta de programación deportiva de actividades físicas en el medio natural, para el Camping “La Paz”, durante los meses de Julio y Agosto; basada en la gestión y dirigida a todos los clientes que deseen participar para aprender sobre la naturaleza y el deporte.

Los responsables, serán capaces de ofrecer los conocimientos adquiridos en las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y las competencias necesarias para la planificación, organización, realización y evaluación del proyecto, fomentando un aprendizaje significativo con el objetivo de beneficiar social, económica y deportivamente al Camping “La Paz”.

Palabras clave: actividades deportivas, naturaleza, camping, programación, gestión.

ABSTRACT

Physical activities in the natural environment are a group of activities different from sports developed in urban facilities. They have always had a significant participation and never leave people who try them for the first time indifferent thanks to the variety of exist in activities and the feelings they provoke.

Campsites are a great tourist option. There is a great social and cultural connection among its users linked to the enjoyment of freedom, and tranquility of the natural environment; respecting some coexistence rules.

This work is a proposal for sports programming for the campsite "La Paz" during the months of July and August, based on activities that are in contact with nature, and aimed to all clients who want to participate in order to learn more about nature and sport.

Those responsible for this project will be able to offer the know ledge acquired in "Science of Physical Activity and Sport", as well as the needed competences for planning, organizing, performing, and evaluating the proyect; fostering a meaningful learning with the aim of benefiting the campsite “La Paz” socially, economically and athletically.

Key words: sporting activities, nature, campsite, programming, management.

AGRADECIMIENTOS.

A mi familia, por inculcarme con su ejemplo un estilo de vida activo y sano, basado en el esfuerzo, la superación y el respeto; Con su educación y amor incondicional han conseguido que pueda progresar y avanzar en la vida con el propósito de ser feliz. Por sus ánimos y su confianza ciega en mí.

A Chechu, Noé y Pablo, compañeros de aventuras y responsables de un cambio necesario en mi vida. Por enseñarme el valor de la verdadera amistad.

A Joaquín Gómez Varela, mi tutor del trabajo. Por su paciencia, sus grandes conocimientos y su carácter sencillo y humano.

A todos los alumnos y profesores, de los que tanto he aprendido, en mi etapa universitaria; por los conocimientos, por las experiencias, por los momentos buenos y malos que me hemos pasado juntos y que han contribuido en mi aprendizaje.

Al Camping “La Paz”, por darme todas las facilidades para la realización de este trabajo y la confianza de que en un futuro podré llevarlo a cabo.

DECLARACIÓN DE INTENCIONES.

Hugo Fernández Laviana, como alumno comprometido de la Facultad de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en la Universidad de A Coruña DECLARO ser el autor de este trabajo de fin de grado. Este es un trabajo original, donde se han detallado todas las fuentes bibliográficas relevantes utilizadas durante su elaboración y con la intención social de contribuir en el desarrollo personal de las personas utilizando las actividades físicas en la naturaleza como medio.

Firma:

Hugo Fernández Laviana

ÍNDICE DE CONTENIDO.

| | |
|---|----|
| RESUMEN..... | 1 |
| ABSTRACT..... | 1 |
| AGRADECIMIENTOS. | 2 |
| DECLARACIÓN DE INTENCIONES. | 2 |
| 1. INTRODUCCIÓN. | 7 |
| 2. TUTORIZACIÓN DEL PROYECTO. | 9 |
| 3. MOTIVACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO..... | 9 |
| 4. OBJETIVOS.DEL TFG | 10 |
| 5. CONTEXTUALIZACIÓN. | 10 |
| 6. MARCO LEGISLATIVO..... | 12 |
| 7. MARCO TEÓRICO..... | 13 |
| 7.1. DEFINICIÓN AFMN: | 13 |
| 7.2. CARACTERÍSTICAS DE LAS AFMN: | 13 |
| 7.3. CLASIFICACIÓN DE LAS AFMN: | 14 |
| 7.4. BENEFICIOS DE LAS AFMN: | 15 |
| 8. INTERVENCIÓN Y PROGRAMACIÓN..... | 17 |
| 8.1. DISEÑO DE LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA | 17 |
| 8.2. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN | 17 |
| 9. PRESENTACIÓN DE LA EMPRESA..... | 18 |
| 9.1. DATOS DE CONTACTO..... | 19 |
| 9.2. LOCALIZACIÓN | 19 |
| 9.3. INSTALACIONES, PLANOS DEL CENTRO. | 19 |
| 9.4. RECURSOS. | 20 |
| 9.5. OCUPACIÓN TURÍSTICA..... | 21 |
| 9.6. EL ENTORNO: FLORA Y FAUNA. | 21 |
| 9.7. PUNTOS DE INTERÉS..... | 22 |
| 9.8. METEOROLOGÍA DE LA ZONA. | 23 |
| 9.9. TABLA DE MAREAS:..... | 24 |
| 9.10. TARIFAS..... | 25 |
| 10. ANÁLISIS DAFO Y ANÁLISIS CAME | 25 |
| 11. PROYECTO DEPORTIVO. | 27 |
| 11.1. PLAN DE INICIO. | 29 |
| A. OBJETIVOS DEL PROYECTO | 29 |
| B. FINALIDAD DEL PROYECTO:..... | 30 |
| C. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO: | 30 |
| D. PRINCIPALES INTERESADOS:..... | 31 |

| | | |
|-------|---|----|
| E. | PRESUPUESTO ESTIMADO: | 31 |
| F. | COLABORADORES: | 34 |
| 11.2. | FASE DE PLANIFICACIÓN..... | 35 |
| A. | REQUISITOS LEGALES Y TÉCNICOS..... | 35 |
| B. | SERVICIOS OFERTADOS | 35 |
| C. | ORGANIGRAMA Y FUNCIONES..... | 35 |
| D. | FICHAS GENERALES INFORMATIVAS..... | 36 |
| E. | FICHAS DE ÁREAS, RESPONSABLES Y FUNCIONES | 36 |
| F. | SEGUROS. | 39 |
| G. | VALORACIÓN DE RIESGOS | 39 |
| 11.3. | FASE DE ORGANIZACIÓN: | 45 |
| A. | TEMPORALIZACIÓN, CRONOGRAMA Y HORARIOS. | 45 |
| B. | PRECIOS..... | 46 |
| C. | DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES: | 46 |
| 11.4. | FASE DE REALIZACIÓN: | 56 |
| A. | OBJETIVOS COMO MONITORES | 56 |
| B. | METODOLOGÍA:..... | 57 |
| 11.5. | FASE DE EVALUACIÓN: | 58 |
| 12. | DESEMPEÑO Y DESARROLLO PROFESIONAL | 59 |
| 13. | CONCLUSIONES. | 67 |
| 14. | BIBLIOGRAFÍA. | 68 |
| 15. | ANEXOS | 70 |
| 1. | INVENTARIO DEL MATERIAL DEL CAMPING..... | 70 |
| 2. | TABLAS DE MAREAS | 71 |
| 3. | CUESTIONARIO PAR-Q & YOU..... | 73 |
| 4. | HOJA DE INSCRIPCIÓN | 74 |
| 5. | AUTORIZACIÓN DE MENORES DE EDAD | 75 |
| 6. | FICHA DE ACTIVIDAD. | 76 |
| 7. | LISTADO DE PARTICIPANTES | 77 |
| 8. | MATERIAL PARA LAS ACTIVIDADES | 78 |
| 9. | SESIÓN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y DE SURF | 79 |
| 10. | CUESTIONARIO FINAL PARA ORGANIZADORES | 80 |
| 11. | CUESTIONARIO FINAL PARA PARTICIPANTES | 81 |
| 12. | MATERIAL OBLIGATORIO BÁSICO PARA LOS RESPONSABLES. | 82 |
| 13. | GUIÓN DEL INFORME FINAL DE EVALUACIÓN: | 83 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|---|----|
| Tabla 1 Tarifas del Camping..... | 25 |
| Tabla 2 Análisis DAFO..... | 25 |
| Tabla 3 Objetivos del proyecto..... | 29 |
| Tabla 4 Salarios..... | 31 |
| Tabla 5 Material deportivo | 32 |
| Tabla 6 Ayuda de establecimientos colaboradores..... | 33 |
| Tabla 7 Ingresos estimados de las actividades..... | 33 |
| Tabla 8 Establecimientos colaboradores..... | 34 |
| Tabla 9 Ficha informativa del director y coordinador..... | 36 |
| Tabla 10 Ficha informativa de los monitores | 36 |
| Tabla 11 Áreas de dirección, Coordinación y gestión. | 37 |
| Tabla 12 Área de gestión de material. | 38 |
| Tabla 13 Área de seguridad y primeros auxilios..... | 38 |
| Tabla 14 Área técnico deportiva..... | 39 |
| Tabla 15 Valoración de Riesgo excursionismo..... | 41 |
| Tabla 16 Valoración de riesgo cicloturismo..... | 41 |
| Tabla 17 Valoración del riesgo de Surf | 42 |
| Tabla 18 Valoración de riesgos acondicionamiento físico. | 43 |
| Tabla 19 Valoración de riesgo orientación..... | 43 |
| Tabla 20 Plan de emergencia. | 44 |
| Tabla 21 Cronograma | 45 |
| Tabla 22 Precios de las actividades..... | 46 |
| Tabla 23 Objetivos senderismo. | 46 |
| Tabla 24 Objetivos del cicloturismo | 50 |
| Tabla 25 Objetivos de Carrera de orientación. | 52 |
| Tabla 26 Objetivos acondicionamiento físico..... | 53 |
| Tabla 27 Objetivos surf. | 54 |
| Tabla 28 Objetivos como monitores. | 56 |
| Tabla 29 Tipo de competencias de Grado..... | 60 |
| Tabla 30 Competencias adquiridas. | 60 |
| Tabla 31 Competencias adquiridas con carencias y dificultades..... | 64 |
| Tabla 32 Competencias no necesarias en mi TFG..... | 65 |
| Tabla 33 Inventario del material del camping. | 70 |
| Tabla 34 Cuestionario PAR-Q & YOU | 73 |
| Tabla 35 Hoja de inscripción. | 74 |
| Tabla 36 Autorización de un menor de edad para práctica deportiva. | 75 |
| Tabla 37 Ficha de actividad. | 76 |
| Tabla 38 Listado de participantes | 77 |
| Tabla 39 Material para las actividades de senderismo..... | 78 |
| Tabla 40 Material para las actividades para cicloturismo..... | 78 |
| Tabla 41 Ficha de sesión de acondicionamiento físico y de surf..... | 79 |
| Tabla 42 Cuestionario final para organizadores..... | 80 |
| Tabla 43 Cuestionario final para participantes..... | 81 |
| Tabla 44 Guión informe final del evaluación. | 83 |

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.

| | |
|--|----|
| Ilustración 1 Mapa de Asturias. GoogleImágenes..... | 7 |
| Ilustración 2 Parque Nacional “Picos de Europa”(Picu Urriellu). Fuente: La Voz de Asturias. | 8 |
| Ilustración 3 Vista de pájaro Camping La Paz. Google Earth..... | 18 |
| Ilustración 4 indicaciones para acceder al Camping "La Paz". GoogleMaps | 19 |
| Ilustración 5 Plano ilustrativo del Camping. Camping La Paz..... | 20 |
| Ilustración 6 Estancia media en los campings de Llanes(Julio y Agosto de 2019) | 21 |
| Ilustración 7 Puntos de interés concejo de Llanes. Turismodeasturias..... | 22 |
| Ilustración 8 Mapa de precipitaciones en Asturias. Felicísimo. | 23 |
| Ilustración 9 Climograma de Llanes. Meteoblue. | 24 |
| Ilustración 10 Procesos de dirección de proyectos. Manolo Sangoquiza..... | 28 |
| Ilustración 11 Establecimientos colaboradores. | 34 |
| Ilustración 12 Organigrama. | 35 |
| Ilustración 13 4 Pasos para la gestión del riesgo. Autor: Rainer Martens..... | 40 |
| Ilustración 14 Selección de estrategias de riesgos. Martens, R. Proceso de gestión del Riesgo 2012. | 40 |
| Ilustración 15 Playa del Cobijeru. Turismoasturias..... | 47 |
| Ilustración 16 Ídolo de Peña Tú. Francisco Valle. | 48 |
| Ilustración 17 Mirador de la Sierra.BttPendueles..... | 48 |
| Ilustración 18 Mirador de Santa Catalina. Tourcantabria..... | 49 |
| Ilustración 19 Bufones de Santiuste. Google imágenes. | 51 |
| Ilustración 20 Playa de Andrín y Ballota. Google imagenes | 51 |
| Ilustración 21 Playa de Vidiago. Elaboración propia..... | 53 |
| Ilustración 22 Rafting Río Deva. Canoasríodeva.com..... | 55 |
| Ilustración 23 Tabla de mareas julio | 71 |
| Ilustración 24 Tabla de mareas agosto..... | 72 |

1. INTRODUCCIÓN.

Las actividades físicas en el medio natural (AFMN) han tenido un gran recorrido a lo largo de la historia. Existe una evidente relación entre el ser humano y el entorno natural en el cual nos hemos desarrollado a lo largo de los siglos y donde hemos sido testigos de una gran evolución tanto en el enfoque cultural como en el carácter educativo, recreativo y deportivo.

Cada época de la historia ha tenido diferentes características socioculturales del deporte y de las actividades en el medio natural donde la recreación y el juego tienen un papel fundamental.

A día de hoy, en España existe un gran crecimiento en las nuevas prácticas deportivas, produciéndose un auge de estas actividades, que han ido dejando atrás una visión tradicional del deporte. *Las actividades en el medio natural ofrecen profundas emociones, proporcionan placer, son de carácter flexible, permite acceder a otros estados de conciencia, nos relacionan con los demás y son un medio de educación privilegiado*, qué, según Miranda, Lacasa y Muro (1995) son las razones para una rápida implantación y permite nuevas experiencias en las vacaciones y en el turismo.

Asturias, Comunidad Autónoma del norte de España, limita al norte con el Mar Cantábrico, al Sur con Castilla y León, al Oeste con Galicia y al Este con Cantabria.



Ilustración 1 Mapa de Asturias. GoogleImágenes

Su variedad natural es innegable: la escarpada Cordillera Cantábrica, su intenso mar azul, sus misteriosos bosques y altas cumbres de montaña, son la viva expresión de un territorio que ama su naturaleza, la cuida y es consciente de su valor.

El Camping “La Paz” se encuentra en el Concejo de Llanes, uno de los puntos más turísticos del Principado gracias a su entorno natural y su diversidad cultural. Todos los veranos multitud de turistas lo visitan, está ubicado en la playa de Vidiago, por donde transcurre la Senda Costera del Camino de Santiago.

A escasos kilómetros, nos podemos encontrar con verdaderas maravillas naturales: **Bufones¹** de Arenillas, Playa de Cobijeru, desembocadura del Río Purón, Cuevas del Soplao, Ídolo de Peña Tú y el **Parque Nacional de los Picos de Europa**.

¹Formación kárstica que consiste en un orificio vertical formado a pocos metros del borde de un acantilado de roca caliza y que inferiormente comunica con el mar.



Ilustración 2 Parque Nacional “Picos de Europa”(Picu Urriellu). Fuente: La Voz de Asturias.

Las vacaciones son esperadas por todos, es el momento del año para poder disfrutar de la tranquilidad, buscar un equilibrio, conocer, descansar y olvidarse del estrés que nos produce el trabajo y la ciudad; Asturias es un lugar soñado que cumple con todas las demandas y expectativas.

El enfoque de este proyecto es desarrollar una programación deportiva de actividades naturales en el camping, dirigido a los clientes que quieran disfrutar y salir de su zona de confort; realizando una gestión deportiva con las posibilidades que nos ofrece tanto el camping como sus alrededores.

- Primero: Estudiar el camping en la actualidad: para ver las opciones que nos brinda la empresa; haremos un repaso de los elementos internos y externos del camping, de los servicios, su localización y su entorno; realizaremos un análisis DAFO del mismo, para un futuro proyecto de actividades físicas en el medio natural y su correspondiente análisis CAME, ambos nos ayudarán a hacernos una idea clara y sencilla sobre las posibilidades del proyecto.
- Segundo: lo dividiremos en cinco fases:
 - Plan inicial: se describirá el alcance y los interesados, los objetivos del proyecto y el presupuesto estimado.
 - Planificación: elegiremos los servicios ofertados, realizaremos un organigrama, fijaremos las áreas y funciones de cada uno de los trabajadores, contrataremos los seguros necesarios, valoraremos los riesgos y estableceremos un plan de emergencia.
 - Organización: Será de puesta a punto, realizaremos el cronograma, la temporalización, el horario de las actividades, el procedimiento para la inscripción a las actividades con el número máximo de participantes y una breve descripción de estas. También estableceremos un control de las mismas fijando las reuniones entre el grupo de trabajo.
 - Realización: estableceremos protocolos de participación, recomendaciones para los participantes y la metodología a seguir en las actividades.
 - Evaluación: analizaremos el proyecto.

2. TUTORIZACIÓN DEL PROYECTO.

Para este proyecto de Fin de Grado “Turismo Deportivo y Aventura en el camping “La Paz” cuento con la ayuda de mi Tutor Académico el **Doctor Joaquín Fernando Gómez Varela**, actual profesor de la Universidad de A Coruña en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

3. MOTIVACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO.

Desde mis primeros años de vida, ya pasaba mis vacaciones en campings, junto a mi familia. Se puede decir que en ellos empecé a dar mis primeros pasos, a andar en bici, conocer el mar y la montaña, y a realizar actividad deportiva (fútbol, ping-pong, bodyboard, tenis, vóley...). He visitado numerosos campings y observado que mientras unos ofrecían todo tipo de actividades otros no tenían promoción deportiva. Fue en Francia, donde en mi infancia pasé buena parte de mis vacaciones, debido a la gran promoción deportiva, siempre queríamos repetir. El camping me ha proporcionado muy buenas experiencias y me ha permitido conocer numerosos lugares, gentes y culturas;. El disfrute directo con la naturaleza ha tenido gran influencia en mi afición por los deportes.

Al comenzar la carrera fui consciente de los beneficios que nos aportan las AFMN; a nivel psicológico potencian la autoestima y mejoran el estado de ánimo; a nivel social nos facilitan la cooperación y las relaciones sociales; en el ámbito educativo facilitan la comprensión y nos ofrecen un conocimiento del entorno; y por último a nivel físico mejora de la condición física, aumentando el VO2 máx. y evitan el sedentarismo y la obesidad (Attarian, 1991, Ewert 1987).

Uno de los propósitos fundamentales de un estilo de vida saludable es el de incrementar el período de años de vida ajustado cualitativamente, lo cual no implica necesariamente un incremento del número total de años de vida (Sánchez Bañuelos, 1996), con lo que queda patente la idea de que no sólo es importante la vida sino también *la calidad de vida*. Entendemos la calidad de vida no sólo como vivir más años, sino como vivir en mejores condiciones. La inclusión de una práctica sistemática de actividad física dentro del estilo de vida se muestra como un elemento necesario debido a los efectos positivos potenciales que conlleva.

En mi paso por la Universidad da Coruña, he realizado un intercambio extracomunitario con Chile que ha supuesto la gran experiencia de mi vida. Es aquí, donde me aficioné definitivamente por las AFMN, elegido como mejor país de aventura (National Geographic, 2015) alberga de norte a sur uno de los paisajes más espectaculares del planeta (Atacama, Torres del Paine, Isla de Pascua, Patagonía...). Esta aventura me ha ayudado a ser una persona comprometida con el medio ambiente y me ha permitido vivir en carne propia los grandes beneficios sobre todo a nivel social y psicológico. Es en Valparaíso en la UVM (Universidad de Viña del Mar) donde comienzo a gestionar actividades deportivas, un simple pero ilusionante evento deportivo me ha permitido formarme y adquirir las competencias para coordinar un evento de pequeño nivel.

Poco a poco he ido conociendo los maravillosos lugares que nos proporciona este camping, por desgracia los clientes nuevos carecen de estos conocimientos y no pueden acceder a los mejores rincones por falta de información y planificación.

Realizar AFMN no es una tarea sencilla, se necesitan conocimientos y experiencias previas para realizarlas de forma segura. Muchas personas se limitan a pasar su estancia en el camping sin realizar estas actividades por falta de medios o de motivación.

Todo lo anterior ha marcado mi interés por este proyecto, para:

- Dar al camping “La Paz” un papel diferenciador, por medio de las AFMN, su ubicación privilegiada y belleza me ayudarán a lograr que sea una referencia de ocio, deporte y salud.
- Optimizar el rendimiento económico, social y deportivo del camping “La Paz”.
- Compartir mis conocimientos con los clientes (adultos y niños), inculcándoles valores de respeto hacia el medio natural y los demás, y mejorar su calidad de vida.

Considero este trabajo como una oportunidad para iniciarme en la gestión de AFMN, ir progresando y así poder realizar proyectos de mayor envergadura. Creo que la gestión y organización deportiva puede ser positivo para mí, en cuanto a la incorporación al mundo laboral. Con este proyecto pretendo que la empresa y los clientes queden satisfechos y así conseguir su fidelidad para ampliar nuevos horizontes.

4. OBJETIVOS.DEL TFG

Principales:

- Diseñar un proyecto de actividades físico-deportivas en el medio natural en el Camping “La Paz” durante los meses de julio y agosto.

Secundarios:

- Dar a conocer el Camping “La Paz” como medio de turismo activo y de naturaleza y diferenciarlo como uno de los grandes campings dentro del Principado de Asturias.
- Conocer el significado de las actividades físicas en el medio natural creando conciencia de sus beneficios y realizar un repaso de estas a lo largo de la historia.
- Fomentar un estilo de vida activo, inculcando a los clientes los valores propios del deporte y la naturaleza, desarrollando un aprendizaje significativo.
- Establecer áreas y funciones para el correcto funcionamiento del proyecto.
- Valorar los riesgos del proyecto.
- Controlar el proyecto por medio de reuniones secuenciales entre los trabajadores.
- Detallar los objetivos de las actividades a desarrollar, los protocolos a seguir y el material necesario.

5. CONTEXTUALIZACIÓN.

“Se entiende por campamento de turismo el espacio debidamente delimitado, acondicionado y dotado de las instalaciones y servicios precisos, ofertados al público de forma habitual y profesional, mediante un precio, para su ocupación temporal utilizando a tal fin tiendas de campaña, caravanas u otros elementos fácilmente transportables.” (Decreto 280/2007, del 19 de Diciembre, por el que se aprueba el Reglamento de Campamentos de Turismo. Capítulo 1, artículo 2).

Surgen en Europa a mediados de los años 40 del siglo XX, extendiéndose posteriormente a otros lugares. A nuestro país, llegó en la década de los 50, gracias a la influencia europea, la primera apertura de campings turísticos en España fue en la

Comunidad Autónoma Catalana. Pero no fue hasta los años 60, cuando esta actividad empieza a extenderse. (Lara, 2014; p. 111).

En 1960, según la Asociación Sindical Española de Terrenos de Acampada Turística, actual Federación Española de Empresarios de Camping y Ciudades de Vacaciones, existían 115 campings en España, siendo las provincias mejor dotadas Gerona (28), Barcelona (25), Tarragona (17), Castellón (5) y Málaga (5). En contraposición carecían de campings Asturias, Galicia, La Rioja, Murcia, Extremadura y Canarias.

Este tipo de actividad ha ido evolucionando con el paso de los años, a evolución fue rápida, pero no homogénea, siendo la Comunidad Autónoma Catalana la que poseía la gran mayoría de los campings de nuestro país, seguida de otras comunidades como Andalucía o Valencia.

En la década de los 70, este tipo de turismo se consolidaba, registrando datos de 300.000 visitantes entre el año 1972 al año 1976 según el Centro de Estudios de Ordenación del Territorio y Medio Ambiente (CEOTMA).

Fue en los años 80 cuando se produce “**El Boom**” del campismo, sobre todo en las franjas costeras, turistas europeos, sobre todo franceses, alemanes y holandeses, se alojaban fundamentalmente en campings en el Mediterráneo, mientras que el turismo nacional prefería las zonas del interior, destacando la cornisa cantábrica (Cantabria y Asturias sobre todo) (Miranda Montero, 1985 pp166). La demanda turística se concentraba casi exclusivamente durante los meses de verano, cerrando los campings el resto del año, por falta de rentabilidad, esto no impide que sea considerado la forma más nueva de turismo con perspectivas bastante favorables (Miranda Montero, 1985, pp 172)

En 1982, el CEOTMA señalaba los fines de los campings eran el disfrute de la naturaleza y sus recursos recreativos y reducir el coste del alojamiento turístico en relación con hoteles, apartamentos etc. El camping aunque se ha desarrollado después de la oferta hotelera ha adquirido gran importancia en zonas costeras y de montaña (López Plomeque, 1988, pp 56-57)

En 1990, existían en España 928 campings, pese al enorme crecimiento aún estamos muy lejos de Francia, Alemania, Gran Bretaña, Canadá y EEUU (Rojas, 1992). Del total de estos campings sólo uno estaba catalogado como de “lujo”, repartiéndose el resto entre primera categoría (206), segunda (531) y tercer (190). (Rojas, 1992, pp 317-318)

Sin embargo, en el año 2007, hay una clausura de numerosos establecimientos por su pequeña capacidad y rendimiento económico. Esta tendencia vive su fin en el año 2008, debido en gran parte a la inauguración de numerosos campings de lujo y primera categoría en España, lo que evidenció una mejora que continuará en los años siguientes (Feo, 2003, pp 85-91)

Según Cidón y Recasens “El camping se ha convertido en los últimos años en un sinónimo de turismo alternativo, una forma distinta y natural de disfrutar las vacaciones. Atrás se han quedado los primeros tiempos en que los campings eran utilizados casi exclusivamente por clientes, en su mayoría extranjeros, que llevaban pequeñas tiendas de campaña para albergarse. Actualmente, la moderna infraestructura, las tiendas-chalé familiares aseguran todos los servicios y comodidades necesarias para unos días agradables de ocio. La situación ha cambiado hasta el punto de que el camping mueve el 30% del volumen de turistas de España; el turismo nacional ocupa el 50% de las plazas

de los campings asentados en zonas privilegiadas, y el 80-90% en los que se encuentran ubicados fuera de las rutas turísticas” (Cidón y Recasebsm 1997).

El Congreso Nacional de Campings organizado por la Asociación de Empresarios de Campings de Asturias en Llanes, Ribadesella y Cangas de Onís entre el 30 de octubre y 2 de noviembre del 2001, bajo el lema “el entorno ambiental, garantía de futuro del camping”, pretende desarrollar las empresas de una forma integrada con el entorno (La Nueva España 26/10/2001)

La evolución de los campings ha sido exponencial generalmente con los años, pero ha ido cambiando dando lugar a una nueva forma de turismo más modernizado y profesional, que requiere ciertos servicios y equipamientos para dar al cliente la calidad demandada.

6. MARCO LEGISLATIVO.

En España, la primera normativa para campings se instaura en el año 1956, por Decreto de 14 de diciembre, a través del Ministerio de Información y turismo. Posteriormente las competencias turísticas son transferidas a las Comunidades Autónomas que obtienen la capacidad de legislar en esta materia.

En Asturias la Ley 7/2001, de 22 de junio de Turismo, tiene como fin “*la ordenación del sector turístico en el Principado de Asturias y el establecimiento de los principios básicos de la planificación, promoción y fomento del turismo en la Comunidad Autónoma*”. Esta Ley, bastante genérica, recoge todos los tipos de alojamientos turísticos de la región, por lo que se crea el Decreto 280/2007, de 19 de diciembre donde se aprueba el Reglamento de Campamentos de Turismo y profundiza más en la situación de los campings en Asturias.

El Decreto 280/2007 ha tenido modificaciones posteriores: Decreto 45/2011 de 2 de junio; Decreto 71/2018 de 21 de noviembre. El sector del camping está evolucionando, busca adaptarse a los cambios sociales y económicos. Una de las herramientas es normalizar la situación legal y buscar la homogenización con el resto de Europa.

Es importante mencionar otros dos Decretos por su relación con los campamentos de turismo:

- Decreto 38/1994, de 19 de mayo por el que se aprueba el Plan de ordenación de los recursos naturales del Principado de Asturias.
- Decreto 2414/1961, de 30 de noviembre, por el que se aprueba el Reglamento de actividades molestas, insalubres, nocivas y peligrosas.

Con el objeto de determinar los requisitos que deben cumplir las empresas de turismo activo, así como los derechos y obligaciones de los usuarios turísticos de estos servicios en el Principado de Asturias, la Consejería de Economía y Empleo del Gobierno del Principado de Asturias publicó:

- Decreto 111/2014, de 26 de noviembre, de Turismo Activo.

Como graduado de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, según la resolución de 18 de septiembre de 2018, de la Secretaría General de Universidades publicado en el BOE, se establece como áreas de competencia de grado: la promoción de hábitos saludables y autónomos mediante la actividad física y deporte; y la planificación, evaluación y dirección-organización de los recursos y la actividad física y

deporte, que me permite desarrollar las competencias necesarias para la realización de este proyecto.

7. MARCO TEÓRICO.

7.1. DEFINICIÓN AFMN:

“Son actividades que sensibilizan a los alumnos sobre el medio natural, fomentando su conocimiento, respeto y favoreciendo su disfrute, y las actitudes de participación, creatividad, socialización, autonomía y responsabilidad en la organización de actividades en grupo” (Junta de Andalucía, 1995).

“Las actividades en la naturaleza son un conjunto de actividades de carácter interdisciplinar que se desarrollan en contacto con la naturaleza, con finalidad educativa, recreativa y deportiva, y con cierto grado de incertidumbre en el medio” (Tierra, 1996, en Arribas, 2008, p.80)

Según Pinos (1997), las AFMN son el conjunto de actividades físicas al aire libre. Las cuales tienen el objetivo de centrarse en el conocimiento, habilidades y destrezas. Los recursos y técnicas que permiten evolucionar o practicar actividades físicas dentro de un ambiente natural, teniendo en cuenta la seguridad y respeto hacia su conservación, utilizándola para el disfrute y elemento para promover la educación y valores como la generosidad.

“Prácticas motrices, con un componente eco-físico-educativo, lúdico, recreativo donde el individuo actúa de forma global e integral, desarrollándose en el medio natural y con una necesidad de conciencia ecológica” (Parra, 2001, en Arribas, 2008)

7.2. CARACTERÍSTICAS DE LAS AFMN:

Cada una de estas prácticas posee características propias que las diferencian, pero también poseen rasgos comunes:

- *Nuevas prácticas corporales, recreativas y alternativas al deporte moderno.*
- *Riesgo e incertidumbre: están sometidas a la influencia de las fuerzas naturales.*
- *Búsqueda del placer sensomotriz: no hay metas prefijadas cada individuo realiza la actividad con un fin.*
- *Eliminación del entrenamiento específico, exceptuando la práctica.*
- *No tienen reglamentación, exceptuando la práctica deportiva.*
- *No son competitivas, exceptuando la práctica competitiva.*
- *Superación: incide en mejora de la autoestima, aumento del autocontrol y la seguridad en uno mismo.*
- *Igualdad entre sexos.*
- *Interdisciplinarietà; podemos incorporar los conocimientos de otras prácticas deportivas.*
- *Socialización y empatía..*
- *Motivación, dado su carácter de reto, aventura y autosuperación.*
- *Disfrute, respeto, valoración y protección del medio.*

7.3. CLASIFICACIÓN DE LAS AFMN:

Veamos algunas clasificaciones en función de los diferentes criterios empleados:

- **Según el elemento implicado**, (Bounet 1968):
 - De tierra: bicicleta de montaña, marcha ecuestre, trekking, acampada, escalada, montañismo, carrera de orientación, espeleología...
 - De aire: parapente, puenting, ala delta, paracaidismo...
 - Acuáticas: natación, waterpolo, socorrismo, descenso de barrancos..
- **Según la finalidad práctica** (Acuña 1991 y 1994): su objetivo es la conservación del medio natural favorecido por la práctica deportiva. El autor señala cuatro posibilidades:
 - Actividades de promoción: destinadas al conocimiento y extensión de estas prácticas entre los deportistas (marchas ecologistas, jornadas micológicas, días especiales, ecoturismo....).
 - Actividades libres: Se basan en el conocimiento o formación inicial sobre el uso de un equipamiento determinado o instalación concreta, para luego utilizarla de forma autónoma (rocódromos, parques de robinsones,).
 - Actividades programadas: precisan sistematización para su diseño y organización, el autor diferencia cuatro opciones:
 - Fundamentales: son la esencia de otras más complejas (marcha, acampada, senderismo...).
 - Complementarias: se incluye un trabajo interdisciplinar con otras áreas de conocimiento: zoología, botánica...
 - En el medio natural: usa el entorno como recurso didáctico para elaborar juegos que impliquen desarrollo global de la motricidad. (terrenos de aventuras, orientación, rastreo...).
 - Actividades deportivas: en el propio medio (natación, paracaidismo, escalada, esquí o rafting)
 - Actividades de investigación-formación: componente de trabajo más complejo que el de las actividades complementarias, son organizadas, existe un mediador y tienen continuidad en su desarrollo (visitas a granjas-escuela, construcción de huertos ecológicos)
- **Según la finalidad teórico-práctica** (Jiménez Márquez y Pérez Ordás 2004): según la finalidad perseguida por los docentes:
 - Eco-educativa: se basa en el respeto y conservación del medio natural.
 - Lúdico-deportiva: Diversos contenidos de las actividades en el medio natural son una herramienta para trabajar la educación ambiental.
 - Didáctica-cultural: usa los diferentes espacios de práctica para dar a conocer con profundidad las posibilidades de cada localidad o comunidad Autónoma.
 - Recreativa: una alternativa de ocio saludable para el alumnado.
- **Desde el punto de vista psicológico del practicante**, (Olivera y Olivera 1995):
 - Dimensión emocional:
 - Hedonista: basada en el disfrute (rafting).
 - Ascética-reflexiva, (esquí de fondo)
 - Sensación:
 - Actividades que otorgan placer sin un compromiso muy elevado (deporte de orientación)
 - Actividades que provocan riesgo o vértigo, (caída libre, parapente)

- Valoración ético-ambiental: Hace referencia al grado de degradación del entorno, en el que se llevan a cabo actividades:
 - o Altamente degradantes (ultraligero).
 - o Degradación media (espeleología)
 - o Degradación baja (puenting)
- **Según la selección, organización y programación de las actividades** (Guillén et al, 2000)
 - Características espaciales:
 - o Espacios accesibles y/o próximos
 - o Espacios no accesibles y/olejanos
 - Características del entorno
 - o Artificial (rocódromo)
 - o Acondicionado (sendero balizado)
 - o Semi-salvaje (estación de esquí)
 - o Salvaje (travesía de montaña)
 - Características temporales:
 - o Se realizan de forma puntual, en sesión de 1 a 3 horas (escalada)
 - o Requieren 1 o más días (acampada)
 - Características según la frecuencia de práctica
 - o Habituales: realizadas bastantes veces por el practicante.
 - o Ocasionales: realizadas por primera vez o en pocas ocasiones.
 - Características materiales:
 - o Requieren poco material y/o asequible (senderismo)
 - o Necesitan mucho material y/o coste (surf, buceo)
 - Características cognitivo-motrices(Peñarrubia, Guillén y Lapetra, 2012)
 - o De fácil aprendizaje (senderismo)
 - o De difícil aprendizaje (surf)
 - Características a nivel de recursos humanos:
 - o Necesitan de varias personas (espeleología)
 - o Requieren de una sola persona responsable
- **Según los elementos que intervienen** (Funollet, 1995)
 - Determinantes de la actividad deportiva en la naturaleza
 - o Trayectoria: bidimensional o tridimensional
 - o Elemento: estable o inestable
 - o Contacto: directo o indirecto
 - o Desplazamiento: caminando, nadando, rodando etc.
 - Determinantes didácticos de la actividad deportiva en el medio natural
 - o Energía: el material y el equipamiento permiten la adaptación a la diversidad de espacios y a sus cambios.
 - o Acción: individual, imbricada (grupo reducido) y en equipo
 - o Ecosistema: pelágico, fluvial, forestal, urbanizado etc.

7.4. BENEFICIOS DE LAS AFMN:

La OMS (2004) afirma que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Amigo (2008) apunta: el creciente sedentarismo que se está produciendo en edades tan tempranas no se debe directamente a los niños, pues son activos por naturaleza. El problema radica en que éstos deben disponer de situaciones y estímulos transmitidos desde los hogares o fuera de ellos para ayudarles a crear hábitos activos y saludables. La OMS (2010) recomienda realizar un mínimo de 60 minutos

diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, y en caso de superar dicho tiempo, el beneficio obtenido para la salud será mayor.

Las AFMN tienen unas características propias y producen una serie de beneficios que podemos clasificar en:

Físicos: las AFMN permiten, si se ejecutan con cierta regularidad, una mejora de la condición física y el equilibrio personal (Gehris, Myers-Whitaker ,2012). Lo que se traduce en una mejora de: la resistencia cardiorrespiratoria y muscular, la fuerza muscular, la composición corporal y la flexibilidad.

Psicológicos: al ser prácticas realizadas en entornos no habituales, representan un verdadero reto así su tratamiento didáctico debe plantearse para que el alumno se vea capaz de superar las distintas tareas (Parra-Boyero y Rovira 2006 lo denominan “*Pedagogía de la aventura*” ,logrando un aumento de la autoestima, de la confianza, del bienestar y de la autonomía (Santos-Pastor y Martínez-Muñoz, 2002).

Sociales: en muchos casos las AFMN requieren acciones en grupo, lo que conlleva un fomento de la cooperación grupal, de la comunicación y el respeto generando en los participante un sentimiento de pertenencia al grupo (Caballero, 2012).. Respecto al respeto, podemos diferenciar tres niveles: a los demás compañeros, a sus ideas y argumentaciones; a las propias ideas y creencias individuales; y a las normas de seguridad para desarrollar la actividad sin riesgos para los practicantes ni para el propio medio natural.

Educativos: las AFMN van a potenciar un mayor conocimiento de las propias capacidades y limitaciones de cada individuo (Caballero 2012). Se convierten en un medio para desarrollar los mecanismos de: percepción, decisión y ejecución, propios de la acción motriz, para tratar de llevar a cabo la opción más adecuada en cada momento. Es también, una herramienta para conocer el entorno desde el punto de vista cultural. Del mismo modo, el propio estudio del medio natural va a permitir una mayor comprensión de sus características, incidiendo de forma directa y positiva sobre las posibilidades de disfrute, de forma sostenible (Rose & Sánchez-Sanz, 2007; Baena & Granero, 2014)

La realización de AFMN aportan multitud de valores como la educación ambiental y la educación para la salud. También adquieren una amplia gama de emociones y sentimientos que hacen que experimente un alto grado de maduración y responsabilidad, adquieran empatía hacia los demás y el medio ambiente, y adquieran un alto grado de autonomía. (Arroyo, 2010).

Según Casterad, Guillén y Lapetra (1995) dentro del medio natural es más sencillo desarrollar y potenciar en los niños su esquema corporal, estructuración temporal y espacial sin que se afecten de manera negativa entre ellos.

Muchas de las investigaciones realizadas confirman la asociación entre actividad física y sus efectos positivos sobre la salud psicológica del individuo, fundamentalmente en referencia a la sensación de bienestar “*Well-Being*”, el estado de ánimo y la reducción de los niveles de ansiedad (Biddle, 1993; Morgan y Goldston,1987).

8. INTERVENCIÓN Y PROGRAMACIÓN

8.1. DISEÑO DE LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

La revisión o búsqueda bibliográfica se centró principalmente en 3 aspectos:

- En encontrar información acerca de las actividades físicas en el medio natural, basando mi búsqueda en los aspectos teóricos de éstas, con la intención de conocerlas y acercarme a ellas un poco más, para la posterior intervención.
- Encontrar información de los campings, del turismo activo y del deporte, cogiendo de referencia a grandes campings internacionales como “*le vieux port*” en Francia con una gran oferta de animación y deporte. A nivel regional he buscado campings que ofrezcan servicios similares y he encontrado “camping el cares” en Picos de Europa. Para la creación del proyecto he tenido que buscar la legislación vigente y estudiar el Camping “La Paz” a través de diferentes páginas web relacionadas con el turismo y el entorno.
- Hace referencia a la gestión deportiva en donde gracias a los apuntes, artículos, guías, leyes y documentos ofrecidos en las asignaturas de “Gestión Deportiva” y “Estructura y Organización deportiva” he podido desarrollar este trabajo.

Para encontrar la información se buscó en: bases de datos diferentes como Google Scholar, Dialnet, Scopus; en revistas científicas como Psicología del Deporte; publicaciones de otros TFG de diferentes universidades; libros sobre naturaleza; páginas Web oficiales del Principado de Asturias y de Federaciones deportivas.... Se utilizaron como palabras clave “actividad deportiva AND naturaleza”, “turismo activo”, “beneficios and deporte”, “gestión and deporte”, “proyecto and deporte”, “benefits and Sport”, “active tourism”, “promotion and Sport”, “promotion and campsites”. “campsites and sport”.

Tras la búsqueda bibliográfica se localizaron numerosos artículos sobre beneficios del deporte, algunos sobre turismo activo pero muy pocos sobre proyectos deportivos en campings. Para encontrar bibliografía relacionada me base en analizar otros campings, sobre todo ubicados en Cataluña y en Francia donde la oferta turística de animación y deporte es muy amplia con gran prestigio a nivel mundial.

El criterio de elección de los artículos fue que se pudiera acceder a ellos de forma directa, completa y gratuita. Una vez recopilada la información necesaria, fué desechada la que no me resultaba interesante (para ello tuve que leer cada título y resumen y traducirlo en caso necesario). Ya depurada la información procedí a su lectura.

La bibliografía se citan manualmente siguiendo la normativa APA y de forma alfabética los artículos seleccionados.

8.2. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN

Antes de intervenir en el TFG existe una larga lista de tareas que hay que realizar: buscar información, respaldarla, organizar, esquematizar, sintetizar y encontrar el camino por donde uno quiere dirigirse.

La intervención comenzó después de un gran esquema que se alargó en el tiempo. Para el diseño de mi intervención de este proyecto, decidí seguir el modelo de gestión recomendado por Gambau, V. respaldado por la norma española UNE-ISO 21500 que como bien dice “*cada proyecto es único*”.

La intervención comenzó con un estudio cuantitativo y cualitativo del Camping “La Paz”, donde se observó todo lo relacionado con las posibilidades de hacer deporte dentro y fuera de él.

Posteriormente se realizó un análisis DAFO y su correspondiente análisis CAME. Una vez realizado esto, se comenzó a realizar el proyecto deportivo de actividades físicas en el medio natural “La Paz, Deporte y Naturaleza”. Para ello contamos con la ayuda del Director del camping, que inscribe la empresa como una empresa de Turismo Activo y nos proporciona el presupuesto para realizar el proyecto creando una nueva área dentro del camping “Servicio de Deportes y Animación”.

Una vez solucionados los problemas legales, se procede a la realización del proyecto, dividido en 5 procesos: inicio, planificación, implementación, control y cierre. En ellos se detallarán las competencias técnicas, de comportamiento y contextuales a llevar acabo y los grupos de materias.

9. PRESENTACIÓN DE LA EMPRESA

El Camping “La Paz” es uno de los campings de primera categoría que posee el Principado de Asturias, está inscrito en el Registro de Actividades Turísticas del Principado de Asturias con el código DGT CT0018 y abre sus puertas desde Semana Santa hasta el 12 de octubre.

Ubicado en el oeste del municipio de Llanes, entre los pueblos de Vidiago y Pendueles goza de una situación privilegiada, al borde de la playa de Vidiago, con unas vistas estupendas tanto a las montañas como a los acantilados. Sus instalaciones son amplias, (más de 10 ha.). Posee 432 parcelas, en rotación, de entre 40–90 m²aproximadamente.

Normas principales: se admiten mascotas, deben estar atados, vigilados y controlados por sus dueños; Horas de silencio: de 24 h a 8 h.se debe respetar el silencio al máximo, durante estas horas no podrán entrar, salir, ni circular vehículos de motor; como norma general, no se podrán realizar actividades que sean molestas para los demás; están permitidas las barbacoas; se admiten todo tipo de elementos de acampada: caravanas, tiendas de campaña, coches-cama...



Ilustración 3 Vista de pájaro Camping La Paz. Google Earth.

9.1. DATOS DE CONTACTO.

El camping posee una magnífica atención al cliente, información actualizada sobre horario de trenes y autobuses, tablas de mareas y datos de interés turístico ..

- Email: delfin@campinglapaz.com
- Teléfono: +34 98541 12 35
- Página web: <http://www.campinglapaz.com/2018/>

9.2. LOCALIZACIÓN

- Camping “La Paz”, Playa de Vidiago 33597 Llanes – Asturias – España.
- GPS: 43.3997937, -4.6506232

Acceso por carretera: en la A-8, tomaremos la salida 285 hacia N-634 (dirección Pendueles/Vidiago). En la rotonda tomamos la segunda salida y giramos ligeramente a la derecha para seguir una pequeña carretera que nos llevará a nuestro destino.

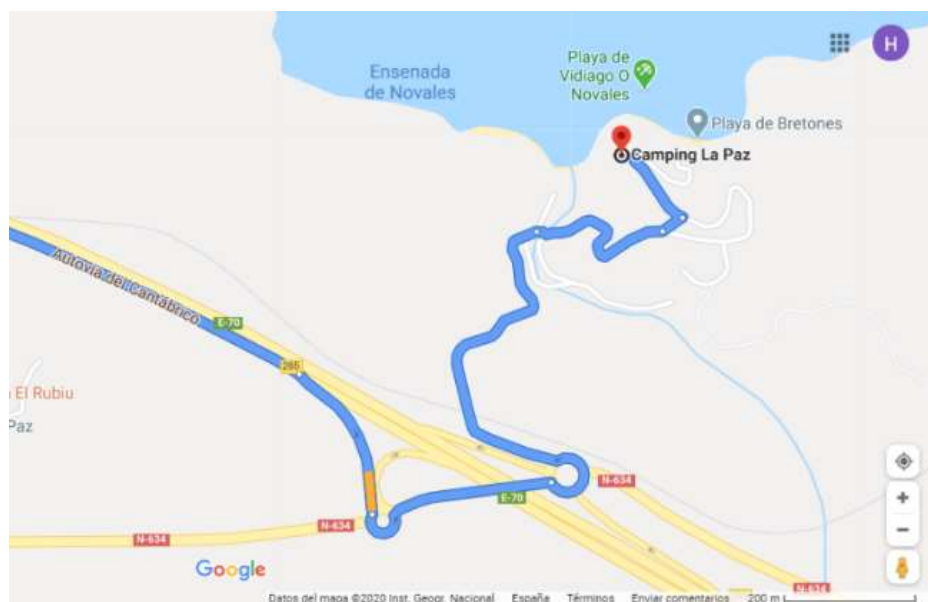


Ilustración 4 indicaciones para acceder al Camping "La Paz". GoogleMaps

9.3. INSTALACIONES, PLANOS DEL CENTRO.

El camping posee las siguientes instalaciones:.

- Recepción.
- Tienda ultramarinos.
- Cafetería/Restaurante.
- Sala de juegos: Billar, fútbolín.
- Caseta de material.
- Baños y duchas: cuatro pabellones para cada sexo.
- Fregaderos y lavaderos (interiores y exteriores).
- Cuarto de lavadoras, secadoras y planchado.
- Zona deportiva: incluye pequeño parque infantil, petanca y una esplanada para realizar diferentes deportes.

El camping está dividido en cuatro grandes espacios con un total de 429 parcelas.

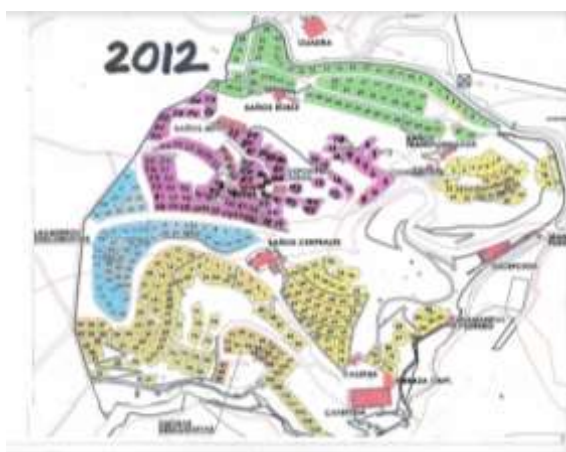


Ilustración 5 Plano ilustrativo del Camping. Camping La Paz

Zona verde: (74 parcelas). Ubicada en la parte baja del camping, cuenta con una gran cantidad de parcelas con arbolado. Es una zona muy tranquila y con acceso directo a la senda costera. Existen dos pabellones de baños. Cerca de ella se encuentra la zona de usos múltiples.

Zona azul: (62 parcelas) Ubicada al este del camping, posee unas maravillosas vistas al mar y acceso a la senda costera por la parte superior del camping.

Zona morada: (88 parcelas), es una zona de gran afluencia ya que se encuentra resguardada del fuerte viento. Se encuentra la zona deportiva al aire libre.

Zona amarilla: (198 parcelas) divididas en dos zonas:

- La primera de 110 parcelas ubicada muy cerca del acceso a la playa, con gran confort y tranquilidad. Subiendo la cuesta principal del camping cuenta con los baños principales y acceso a los pequeños caminos que se abren entre los acantilados para acceder a otras zonas.
- La segunda de 88 parcelas escondidas entre el entorno natural del camping. Difícil acceso pero muy tranquilas

9.4. RECURSOS.

En nuestro camping podemos dividir los recursos en los siguientes apartados.

- **Recursos humanos:** el camping tiene a su disposición a 13 empleados, ninguno tiene la función de ofrecer deporte ni animación.
- **Recursos económicos:** el camping es una Sociedad Limitada, sus recursos económicos principales son los ingresos obtenidos por las pernoctas de los clientes, los de la cafetería-restaurante y los de la tienda de ultramarinos.
- **Recursos materiales:** Los materiales de los que dispone el camping específicos de la actividad física y del deporte, están relacionados en el inventario (**anexo 1**).
- **Medios audiovisuales e informáticos (TIC):** cuenta con una pequeña sala acondicionada con un proyector en la cafetería del Camping. Cuenta con WIFI gratuito.

9.5. OCUPACIÓN TURÍSTICA.

Según los datos obtenidos por el camping en una entrevista telefónica con Javier, entre los meses de julio y agosto pasaron un total de 10.000 turistas aproximadamente, llegando a tener una ocupación turística del 72% del aforo.

La media de estancia en los campings del concejo de Llanes, según los datos ofrecidos por el INE, fue de 5,15 días, con un ligero aumento en agosto respecto a julio.

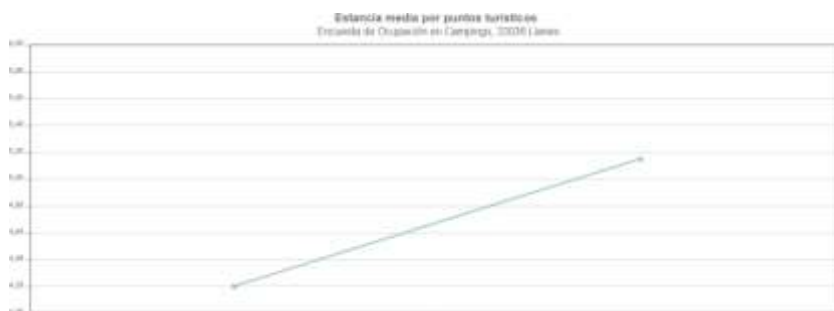


Ilustración 6 Estancia media en los campings de Llanes (Julio y Agosto de 2019)

9.6. EL ENTORNO: FLORA Y FAUNA.

La belleza del litoral oriental hace que se haya convertido en uno de los principales focos de atracción turística del Principado de Asturias. El entorno del camping se encuentra dentro del Paisaje Protegido de la Costa Oriental que constituye una estrecha franja de unos 30 km de longitud y de 1 a 4 km de anchura. Abarca los concejos de Llanes y Ribadedeva. Incluye los Monumentos Naturales de Bufones de Arenillas, Bufón de Santiuste y Playa de Cobijeru.

GEOLOGÍA

Estructuralmente esta zona se encuentra en el borde del Macizo Asturiano y representa la zona más externa del macizo Hespérico.

El paisaje actual de la costa oriental aparece condicionado por la multitud de rasas (amplias planicies resultado de la abrasión marina y posteriormente emergidas), y la coexistencia de dos tipos de roquedo: cuarcitas y calizas.

Los agentes erosivos, han actuado sobre las plataformas cuarcíticas formando sierras planas y sobre el roquedo calizo provocando disolución kárstica, dando lugar a un sinfín de formas que confieren al paisaje una singular belleza.

FLORA

La cubierta vegetal aparece condicionada por la dualidad de sustratos geológicos que define el paisaje. El intenso y antiguo uso del territorio ha propiciado la sustitución de los bosques naturales por cultivos y plantaciones forestales.

En las sierras planas cuarcíticas a mediados del siglo XX se plantaron numerosos pinos y en la actualidad aparecen ocupadas por matorrales de tojo y brezo. En las áreas calizas se han instalado prados y cultivos, conservando retazos de primitivos bosques en forma de lindes y setos.

Las formaciones más valiosas son los bosques de encina (**Quercus ilex**), especie catalogada de interés especial que ocupa cuetos calizos soleados y bien drenados, áreas

sin vocación agraria y que han conservado hasta la actualidad sus características naturales.

En la línea de la costa, hay muchas playas pero pequeñas, no existen arenales ni sistemas dunares reseñables, tampoco estuarios pues el drenaje es principalmente subterráneo y no hay ríos de importancia.

La vegetación de marismas se limita a pequeñas áreas estuarinas en la Playa de Cobijero, la de Poo y Bahía de Niembro. El único estuario con cierta entidad es el de la Ría de Tinamayor que hace de límite oriental del Paisaje Protegido

En los acantilados, las comunidades de vegetales están extraordinariamente desarrolladas. Especial mención debe hacerse a los acebuchales, masas arbustivas dominadas por el acebuche (*Olea europea var. silvestris*), especie de interés especial que es la variedad silvestre del olivo cultivado.

FAUNA

La fauna está influida por el notable grado de humanización y pérdida de hábitats potenciales, por ello no hay presencia significativa de grandes mamíferos forestales, siendo las aves el grupo de mayor interés. Al carecer de estuarios la presencia de anátidas y limícolas es muy ocasional. Hay poblaciones nidificantes de aves marinas: cormorán moñudo (*Phalacrocorax aristoteles*) y paño europeo (*Hydrobates pelagicus*). El Castro de Santiuste da cobijo a una colonia que podría ser la mayor de todo el litoral cantábrico. También hay importantes poblaciones de gaviota patiamarilla (*Larus cachinnans*) y garceta común (*Egretta garzetta*). Entre los mamíferos destaca cada vez más frecuente en arroyos y playas la nutria paleártica (*Lutra lutra*).

Hay que destacar también la presencia de la anguila, el salmón atlántico y lamprea marina.

9.7. PUNTOS DE INTERÉS.

El camping se encuentra en una ubicación excepcional. Los siguientes puntos numerados hacen referencia a puntos de interés turístico:



Ilustración 7 Puntos de interés concejo de Llanes. Turismodeasturias.

El Oriente de Asturias es una tierra verde, con maravillas inimaginables, valles profundos, paradisíacas playas y altas cumbres. Nos ha dado prodigiosas creaciones como los quesos de Picos de Europa (Cabrales, Gamoneu...); la Fiesta de las Piragüas declarada de Interés Turístico Internacional; la arquitectura indiana (Colombres).

En este territorio tan especial se ponen de manifiesto hechos históricos relevantes de la naturaleza como la conquista del Picu Urriellu (también llamado Naranjo de Bulnes); la declaración del primer Parque Nacional de España en la Montaña de Covadonga o el hallazgo de las impresionantes pinturas y grabados prehistóricos de la Cueva de Tito Bustillo en Ribadesella.

Y por si fuera poco, por esta comarca, transcurre el Camino Jacobeo de la costa, dejando unos escenarios con vistas al mar impresionantes donde se conectan la cultura y la naturaleza.

El centro histórico de Llanes está declarado Conjunto Histórico-Artístico, tiene un marcado carácter medieval, con bellas callejuelas. Entre sus monumentos más representativos está el Torreón y las murallas del siglo XIII, la Basílica de Santa María o el Palacio de Castañaga. Una de las imágenes más representativa de Llanes, es sin duda, Los Cubos de la Memoria (Agustín Ibarrola) junto a su puerto. Las mejores vistas de la costa y del casco histórico las tenemos desde el Paseo de San Pedro. Llanes también está repleto de palacetes (casas de verano de la aristocracia y grandes mansiones de indianos).

El Concejo de Llanes cuenta con 30 playas a cuál más bonita (Torimbria, Cobijeru, San Martín, Vidiago...). Destaca la zona por los bufones, auténticos surtidores de agua a presión (Bufones de Arenillas, de Pría, de Santiuste). También tiene preciosos pueblos (Niembro, Buelna...), Porrúa que alberga el Museo Etnográfico del Oriente de Asturias y en Puertas de Vidiago, se encuentra el ídolo de Peña Tú

9.8. METEOROLOGÍA DE LA ZONA.

Posee un clima oceánico con precipitaciones abundantes, nubosidad persistente y escasa aridez sobre todo en invierno. En los meses estivales la influencia subtropical se deja notar, son los meses de períodos anticiclónicos y de vientos del Nordeste, de origen continental y escasa humedad, con lo que las precipitaciones descienden. La influencia del mar tiene un papel decisivo.

Existe una relación entre precipitación y altitud, los mínimos se registran en la costa y los máximos en las zonas más elevadas de la montaña. Esto es debido al *efecto ladera*².

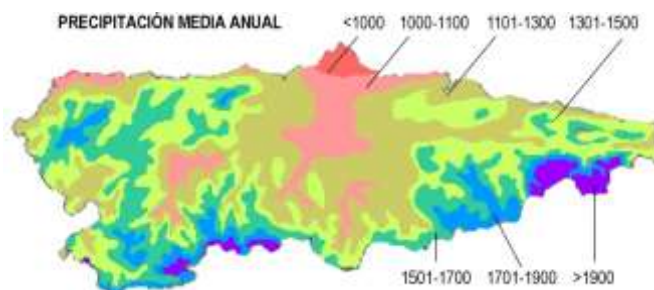


Ilustración 8 Mapa de precipitaciones en Asturias. Felicísimo.

² Se produce cuando una masa de aire cargada de humedad se ve obligada a ascender al encontrarse con una barrera montañosa

Se observa con las temperaturas un efecto similar, aunque invertido, al de las precipitaciones: existe una fuerte relación con la altitud, de forma, que la temperatura disminuye unos 0.5° C por cada 100 m de elevación. Las temperaturas son suaves sin grandes contrastes especialmente en el litoral. Los contrastes aumentan hacia el interior y la montaña.

Mostraré un diagrama climático de la empresa “Meteoblue” (Matias D Muller³), que se basan en 30 años de simulaciones de modelos meteorológicos por hora, de Llanes La línea roja continua muestra la media de temperatura máxima de un día por cada mes de Llanes, la línea azul continua muestra la media de la temperatura mínima. Las líneas azules y rojas discontinuas muestran la media del día más caliente y la noche más fría de cada mes en los últimos 30 años.

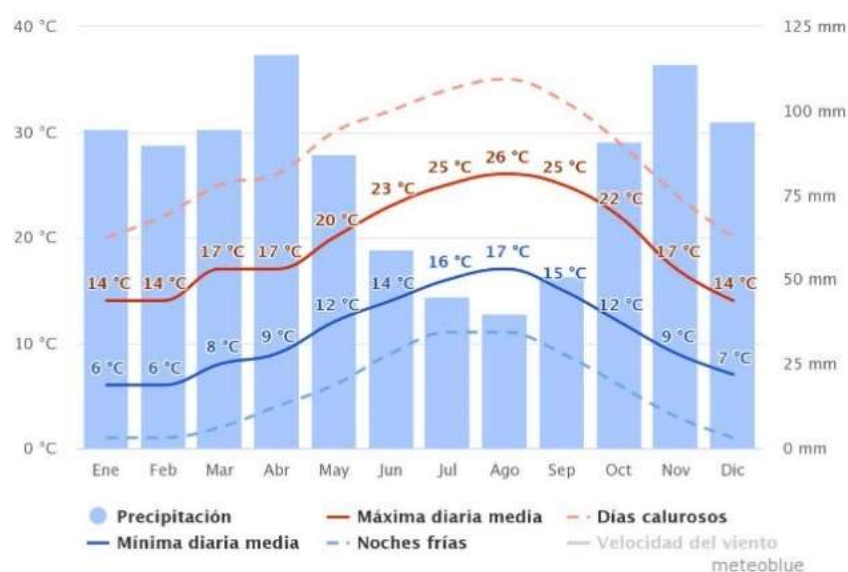


Ilustración 9 Climograma de Llanes. Meteoblue.

Como podemos observar en el climograma, las temperaturas medias de la zona de Llanes en los meses de julio oscilan entre los 16 y 25°C y en los meses de agosto oscilan entre los 17 y 26°C. Es también durante estos meses cuando el número de precipitaciones es menor.

9.9. TABLA DE MAREAS:

Para organizar las actividades de surf, debemos tener en cuenta las mareas, estas deben realizarse en marea baja preferentemente El horario para realizarlas dependerá de la situación del mar. (Anexo 2).

³Ha creado el sistema Meteoblue que pronostica el tiempo. Su trabajo ha sido reconocido por el Premio suizo Switch 2005, el EuropeanMeteorologicalSociety Young ScientistAward 2006, y el Premio 2007 de la Fundación de VigierMathias.

9.10. TARIFAS

A continuación muestro un cuadro con las tarifas generales del camping.

| CONCEPTO | PRECIO/ DÍA |
|------------------------|-------------|
| ADULTO | 7,35€ |
| NIÑO | 6,15€ |
| COCHE | 7,75€ |
| MOTO | 6,50€ |
| TIENDA | 8,15€ |
| CARAVANA/ CARRO TIENDA | 11,78€ |
| COCHE CAMA | 18,35€ |
| CONEXIÓN ELÉCTRICA | 4,9€5 |
| PERRO | 2,75€ |

Tabla 1 Tarifas del Camping.

10. ANÁLISIS DAFO Y ANÁLISIS CAME

El análisis DAFO, que corresponde con las iniciales de debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades, es un instrumento que permite elaborar un cuadro de la situación actual del objeto de estudio, permitiendo de esta manera obtener una valoración precisa que posibilita a tomar decisiones acordes al proyecto. Es una herramienta estratégica desde el mundo de vista práctico del mundo empresarial.

Se muestra a continuación el diagnóstico realizado:

Tabla 2 Análisis DAFO.

| ANÁLISIS DAFO | |
|--|--|
| ANÁLISIS INTERNO | |
| DEBILIDADES | FORTALEZAS |
| <ul style="list-style-type: none">• Escasas instalaciones y material deportivo.• Falta de profesionalidad.• Porcentaje de estancia media por debajo de la media asturiana.• No inscrito como empresa de turismo activo. | <ul style="list-style-type: none">• Riqueza en espacios naturales protegidos de gran valor ambiental.• Gran entorno cultural.• Grandes beneficios económicos.• Abundancia de zonas de alto valor paisajístico y diversidad de paisajes.• Acceso directo a la playa de Vidiago.• Posición dominante como único camping de primera categoría del concejo de Llanes. |

| ANÁLISIS DAFO | |
|---|---|
| ANÁLISIS EXTERNO | |
| AMENAZAS | OPORTUNIDADES |
| <ul style="list-style-type: none"> • Fuerte competencia en el sector. • Actividades deportivas futuras expuestas a climatología. • Alto coste de nuevo material. • Alta gestión de los riesgos. | <ul style="list-style-type: none"> • Acceso a sendas desde el propio camping. • No existe un servicio de animación y deporte. • Equipo de personal de actividades deportivas con titulación y experiencia. • Potenciar el desarrollo del turismo activo y de naturaleza. • Clientes con gran educación deportiva y natural. • Mejora de la fidelización de los clientes y su estancia media. • Facilidad para encontrar colaboradores. |

Una vez realizado este análisis, lo trasladaremos a nuestro plan de acción para maximizar las posibilidades de éxito.

El análisis CAME nos ayudará a definir las líneas estratégicas de acción aportándonos ideas para integrarlas en nuestro proyecto. CAME se compone de las siglas:

- **Corregir las debilidades:** para ello será necesario aumentar el material disponible. Gracias a este proyecto la empresa se inscribirá como empresa de turismo activo. Tendrá un personal cualificado, comprometido y muy profesional por lo que satisfará las demandas de los clientes y conseguirá la fidelización de los mismos.
- **Afrontar las posibles amenazas:** gracias a la instauración del servicio de animación y deportes del Camping, este se posicionará como uno de los mejores establecimientos para pasar las vacaciones, diferenciándose del resto de campings competidores. Es cierto que la climatología juega un papel fundamental en la realización de las actividades. Por ello elegiremos actividades que se puedan realizar pese a las condiciones adversas en la mayor de las medidas. Los ingresos de cada año en el camping son elevados por lo que el coste del material será una inversión rentabilizada a medio plazo. El grupo de trabajo conseguirá gestionar los riesgos con gran esfuerzo, el contrato a tiempo completo favorecerá para que los trabajadores se encuentren motivados y tengan tiempo suficiente para cumplir sus funciones.
- **Mantener las fortalezas:** nuestro entorno es la principal fortaleza del proyecto por lo que en este proyecto queremos preservarlo y cuidarlo. Para ello educaremos a nuestros clientes para que valoren los espacios naturales y respeten el medio ambiente. Además explotaremos nuestras actividades para dar a conocer cada mágico rincón natural.

- **Explotar las oportunidades:** el camping La Paz con la puesta en marcha del servicio de animación y deportes potenciará el turismo teniendo unos profesionales responsables que cuentan con una gran titulación y experiencia haciendo que el proyecto sea una oportunidad para que el cliente siga realizando actividad física en el medio natural a lo largo de su vida. Por suerte los pueblos limítrofes son bastante dependientes al camping por lo que será sencillo contar con colaboraciones para impulsar la economía del pueblo y sus establecimientos. Una buena planificación deportiva, el gran patrimonio cultural y el entorno natural que nos rodea facilitará la satisfacción de los clientes y en consecuencia aumentará el aforo y las pernoctas en el camping.

11. PROYECTO DEPORTIVO.

“La Paz, deporte y naturaleza” es el título que identificará nuestro proyecto y lo diferenciará de otros proyectos similares. Es un eslogan claro, conciso y directo que resalta la oportunidad de practicar deporte en contacto con la naturaleza para todos.

Para la creación de este proyecto se ha creado un plan estratégico coherente e integrado donde se ha incluido el Servicio de Deportes y Animación del Camping “La Paz”.

“La Paz, deporte y naturaleza” es un proyecto para realizar en el Camping “La Paz”, en el concejo de Llanes. Su aplicación se realizará en dos meses diferenciados. El primer mes comprenderá el mes de julio desde el día 6 hasta el 2 de agosto y el segundo mes irá desde el 3 de agosto hasta el 30 de este mismo mes.

Para la realización de este proyecto se ha acordado que las actividades del mes de julio y del mes de agosto sean las mismas, dividiendo las actividades semanalmente y realizando una actividad por día.

Las actividades propuestas estarán relacionadas con las AFMN, las cuales tratarán de acercar esta práctica deportiva a todos los usuarios del camping que tengan la intención de participar sin excluir a ningún tipo de colectivo.

Las personas que quieran participar deberán rellenar una serie de documentos de compromiso con las actividades: Hoja de Inscripción, Declaración Jurada, Cuestionario PAR-Q & YOU (en caso de ser menores de edad debe estar firmada por sus padres o tutores legales) y abonar el importe correspondiente de las actividades. Estos trámites se realizan para que las medidas de prevención y subsanación de riesgos, que tomamos los organizadores, se cumplan así como para planificar y organizar las actividades de la mejor manera posible. Los documentos de compromiso vendrán recogidas en el apartado de Anexos.

A continuación, expongo un breve plan semanal del proyecto deportivo “La Paz, deporte y naturaleza”.

Cada semana estará programada de tal manera que cada día haya una actividad enfocada al aprendizaje de nuevos conocimientos sobre las AFMN, de los beneficios que nos aporta el deporte y al disfrute del entorno

La temporalización de la semana será la siguiente:

- **Lunes:** actividad de senderismo con salida desde el propio camping.
- **Martes:** este día habrá una actividad u otra dependiendo de la semana en la que nos encontremos (una semana tendremos carrera de orientación y la siguiente cicloturismo).

- **Miércoles:** actividad de deportes nuevos. Donde incluiremos slackline, y animal flow con un enfoque lúdico y de ocio.
- **Jueves:** actividad de senderismo fuera del camping. Conoceremos la Sierra del Cuera y el Parque Nacional Picos de Europa. Actividad no apta para todos los usuarios debido al nivel de exigencia.
- **Viernes:** actividad de iniciación al surf en la Playa de Vidiago.
- **Sábado:** actividad multiaventura con la empresa Canoas Río Deva.
- **Domingo:** actividad de iniciación al surf en la Playa de Vidiago.

Breve descripción del alcance:

Este es un proyecto amplio donde buscamos maximizar el alcance sobre los usuarios, cuanta más participación, mejor.

Desde la organización no excluimos a ninguna persona física. Se podrá acudir a las actividades de forma individual, en grupo o en familia. Lo que pretendemos es llegar al máximo número de personas dentro de nuestras posibilidades.

El proyecto es accesible para todos los turistas que acudan al camping “La Paz”, sin importar el país de origen, la cultura, la edad o el sexo.

Realizando una estimación del número aproximado de participantes creemos que al menos un 80% de los usuarios del camping participaran en alguna de nuestras actividades, siendo los más jóvenes los principales protagonistas en las actividades de orientación, deportes nuevos y el Surf. Y un usuario más adulto en las actividades de excursionismo, ciclotusismo y multiaventura.

Para la realización de este proyecto realizaremos 5 grupos de procesos de la dirección de proyectos, recomendadas por la norma UNE-ISO 21500 que nos proporciona orientación y descripción de alto nivel.

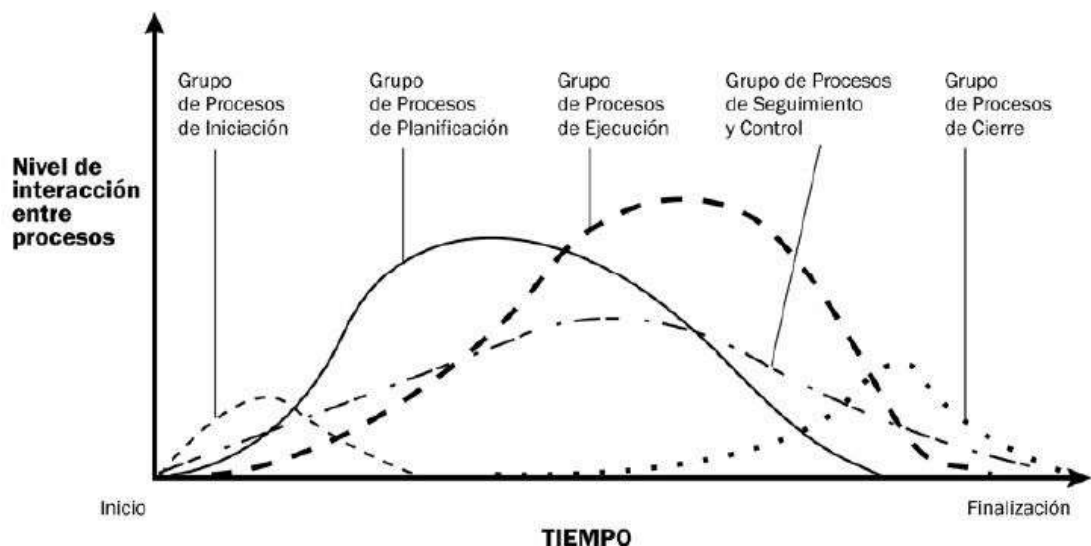


Ilustración 10 Procesos de dirección de proyectos. Manolo Sangoquiza.

11.1. PLAN DE INICIO.

Hace referencia al Acta de Constitución del Proyecto, documento en el que se define el alcance, los objetivos, los destinatarios y beneficiados.

Da una visión preliminar del proyecto incluyendo los costes y recursos que utilizaremos. Este Acta lo realizará el director y coordinador del proyecto y será aprobado por el Director del Camping.

A. OBJETIVOS DEL PROYECTO

Tabla 3 Objetivos del proyecto.

| OBJETIVOS DEL PROYECTO | | |
|--|---|--|
| GENERALES | | |
| DEPORTIVOS | SOCIALES | ECONÓMICOS |
| <ul style="list-style-type: none">Realizar AFMN en el camping “La Paz” y su entorno.Aprender las habilidades básicas de cada deporte, para poder instaurarlas como prácticas habituales en la población. | <ul style="list-style-type: none">Fomentar el deporte en la naturaleza como un método de inclusión social y de bienestar físico.Acercar los hábitos de vida saludable a la sociedad. | <ul style="list-style-type: none">Potenciar el turismo activo como actividad económica emergente en el camping “La Paz”.Enriquecer a la empresa promotora y a los colaboradores. |
| ESPECÍFICOS | | |
| DEPORTIVOS | SOCIALES | ECONÓMICOS |
| <ul style="list-style-type: none">Mejorar el nivel de práctica deportiva dentro del camping.-Disfrutar del deporte rodeado de familiares y amigos.Aprender a realizar AFMN de forma segura y autónoma. | <ul style="list-style-type: none">Ofrecer actividades para todo tipo de colectivos.Potenciar la cohesión de grupo y de la familia.Fomentar valores de compañerismo, de responsabilidad y de respeto | <ul style="list-style-type: none">Promocionar la oferta de servicios deportivos como un mercado económico al alza.Potenciar el consumo y gasto de capital de la población en servicios deportivos de calidad. |

| OBJETIVOS DEL PROYECTO | | |
|---|---|---|
| OPERATIVOS | | |
| DEPORTIVOS | SOCIALES | ECONÓMICOS |
| <ul style="list-style-type: none"> • Conseguir la participación de un 75% de los usuarios en alguna de las actividades físicas en el medio natural en el camping y su entorno. • Ofrecer al menos siete AFMN diferentes. • Aumentar el porcentaje de participación de los usuarios en el mes de agosto respecto a julio. | <ul style="list-style-type: none"> • Conseguir la participación de, al menos, 70 personas extranjeras. • Conseguir la participación de, al menos 15 personas de la tercera edad. • Conseguir la participación de, al menos, 20 familias en su conjunto en cualquiera de las actividades. | <ul style="list-style-type: none"> • Aumentar la afluencia turística respecto al año pasado un 5%. • Aumentar el número de pernoctas por usuario un 10%. • Conseguir al menos 5.000 euros de ingresos por las actividades ofrecidas. |

B. FINALIDAD DEL PROYECTO:

La finalidad de este proyecto es ofrecer un servicio deportivo relacionado con las actividades físicas en el medio natural a los usuarios del Camping La Paz promoviendo hábitos de vida saludable y activos para que la empresa se pueda beneficiar de ello económicamente aumentando el porcentaje de ocupación en los meses de julio y agosto así como el número de pernoctaciones logrando una fidelidad de los clientes.

C. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:

Esta justificación surge de la observación del camping a lo largo de los años. Como defiende (Murua, 2007) en su artículo *“planificación estratégica en organizaciones deportivas”* para justificar un proyecto antes se ha de analizar. Pierre Teilhard De Chardin alegaba que *“el pasado me ha revelado la estructura del futuro”*. Por ello necesitamos menos intuición y más datos.

He intentado hacer de la mejor manera posible un análisis tanto interno como externo del Camping “La Paz”. Recolectando los datos, escuchando consejos, comparando establecimientos y vivenciando lo que ocurre desde dentro, he visto la oportunidad de realizar este proyecto en el cual pongo toda mi ilusión y trabajo: hacer un camping único en el entorno, que lo diferenciará de los demás. Por suerte mis estudios se han enfocado en el deporte, que hoy en día es una herramienta de mercado más que lícita para ofrecer servicios a las personas y que consuman en salud, bienestar, ocio y naturaleza esto hará que ganen en tranquilidad y felicidad.

D. PRINCIPALES INTERESADOS:

Cuando hablamos de partes interesadas en este proyecto, debemos hacer referencia a distintos grupos sociales, que de alguna forma, se enriquecen con este proyecto, a nivel físico, social, moral o económico.

- El Camping: el camping “La Paz “ será el primer interesado en nuestro proyecto, estaremos incluidos en la propia empresa, nos darán la oportunidad de participar en el crecimiento turístico creándonos un Área deportiva dentro de la institución donde trabajaremos, para ofrecer un servicio que repercutirá positivamente en la economía de la empresa.
- Destinatarios: los clientes del camping son también principales interesados en el proyecto. Como ya hemos mencionado se podrá acudir individualmente, en grupo o en familia. Queremos llegar al máximo número de personas ofreciéndoles un aprendizaje significativo.
- Empresas colaboradoras: durante los meses que duré el evento estaremos cooperando con una serie de empresas ubicadas en los pueblos limítrofes y alrededores, ofreciendo a nuestros clientes sus servicios, por lo que estas empresas se beneficiarán.
- Los responsables y trabajadores del proyecto: durante dos meses, licenciados en Ciencias de la actividad física y del deporte, podrán aportar su experiencia, sus conocimientos y sus competencias en la realización de este proyecto lo que les proporcionará una experiencia única y un aprendizaje mayúsculo.

E. PRESUPUESTO ESTIMADO:

Vamos a calcular los ingresos y gastos que tendremos a lo largo del proyecto, para finalmente estimar un balance y conocer los beneficios económicos.

GASTOS ESTIMADOS:

Salarios

Suponen el gasto mayor de este proyecto, la dirección del camping nos ofrece una caravana de su propiedad para pernoctar así como pensión completa en su restaurante. Nuestros salarios están reflejados en TABLA DE SALARIOS.

Mi sueldo como organizador de las AFMN, será mayor que el de los monitores, ya que, además de realizar labores de gestión y organización, asumo otras muchas funciones y responsabilidades.

Tabla 4 Salarios

| PUESTO | SALARIO/ MES | Nº PERSONAS | TOTAL/MES |
|--------------------|--------------|-------------|-----------|
| COORDINADOR | 1.700 € | 1 | 1.700 € |
| MONITOR | 1.100 € | 3 | 3.300 € |
| TOTAL SALARIOS/MES | | | 5.000 € |

5.000 €/mes x 2 meses = **10.000 €**

Cotizaciones a la Seguridad Social

Aproximadamente suponen un 30 % de los salarios:

10.000 € x 30 % = **3.000 €**

Seguros

De accidente deportivo: 300 € para los dos meses

De responsabilidad civil: 850 € para los dos meses

Total seguros: **1.150 €**

Premios y trofeos

Son pequeños detalles para motivar a los participantes en nuestras actividades, no nos supondrá gasto ninguno pues nos lo donarán los establecimientos colaboradores..

Material Deportivo

En la tabla siguiente se muestra el material necesario para nuestro proyecto y el precio del mismo:

Tabla 5 Material deportivo

| MATERIAL DEPORTIVO | | |
|--------------------|--|---|
| CANTIDAD | MATERIAL | PRECIO TOTAL |
| 4 | Navajas multiuso | 100 € |
| 4 | Linternas frontales | 100 € |
| 4 | Silbatos | Empresa colaboradora |
| 4 | Mantas térmicas, esparadrapo, bolsa móviles, mapas, protector solar y labial, cantimploras,. | 130 € |
| 2 | Botiquín básico | Empresa colaboradora |
| 4 | Reloj GPS | Empresa colaboradora |
| 8 | Brújulas | 100 € |
| 8 | Ropa de trabajo | 1.000 € |
| 20 | Trajes de neopreno y tablas de surf | Empresa colaboradora (préstamo de material) |
| 3 | Slackline | 130 € |
| | Otros | 440 € |

Coste material estimado= **2.000 €**

Marketing y publicidad

Realizaremos folletos para publicitar el camping: Folletos **100€**

TOTAL GASTOS ESTIMADOS = 10.000 € + 3.000€ + 1.150 € + 2.000 € + 100 € = 16.250 €

INGRESOS ESTIMADOS:

Beneficios del año 2019 (10.000 €)

La dirección del camping tiene previsto destinar una parte de los beneficios del camping durante el período 2019 para llevar a cabo este proyecto, con la convicción que le resultará rentable a medio plazo. Para ello ha decidido invertir **10.000 euros**.

Ayudas de establecimientos colaboradores:

Los establecimientos colaboradores nos ayudarán a sufragar algunos gastos de material, unas empresas donando dinero en efectivo y otras material.

Tabla 6 Ayuda de establecimientos colaboradores.

| <u>E. COLABORADORA</u> | EFFECTIVO | MATERIAL |
|-------------------------------|------------------|---|
| QUESERÍA COLLADA | 300 € | Camisetas, trofeos y silbatos. |
| SIDRERIA “EL RUBIU” | 600 € | Trofeos, Botiquín de primeros auxilios, 2 relojes GPS. |
| PARRILLA “EL CHISPERO” | 500 € | Trofeos, 2 relojes GPS. |
| CANOAS RIO DEVA | | Nos dejará los días de surf los trajes de neopreno y las tablas necesarias. |
| CASA POLI | 1.000 € | |
| Total aportaciones | 2.400€ | |

Ingresos obtenidos de las actividades de surf y senderismo:

Surf:

No tenemos que hacer ningún desembolso para el material de surf, pues “Canoas Rio Deva”, nos prestará los trajes y las tablas, como establecimiento colaborador, los días que realicemos la actividad. Esta actividad no será gratuita, se reflejan los precios en la TABLA DE PRECIOS DE LAS ACTIVIDADES.

GRUPOS DE SURF máximo 12 personas; N° SESIONES DIA DE SURF: 2 sesiones.

12 personas x 2 sesiones = 24 personas/día máximo.

Media estimada: 15 personas/día x 25 € = 375 €/día; 375€ x 16 días= **6.000 €**

Senderismo fuera del Concejo

GRUPOS DE SENDERISMO FUERA DEL CONCEJO: máximo 25 personas

N° DE SESIONES: una actividad a la semana.

Media estimada: 20 personas/día x 25 € = 500 €/día; 500 € x 8 días = **4.000 €**.

Tabla 7 Ingresos estimados de las actividades.

| TABLA DE PRECIOS DE LAS ACTIVIDADES (SURF Y SENDERISMO FUERA DEL CONCEJO)) | | | INGRESOS ESTIMADOS (JULIO Y AGOSTO) |
|---|----------------|-----------------|--|
| ACTIVIDAD | 1 CLASE | 2 CLASES | |
| SURF | 25 € | 40€ | 6.000 € |
| SENDERISMO | 25 € | | 4000 € |

Alquiler de bicicletas y cascos para cicloturismo

El camping dispone de diez bicis y cascos, en régimen de alquiler, para hacer las rutas de cicloturismo a un precio de 6 €.

10 bicis x 10 € = 100 € ; 100 € x 4 días (2 al mes) = 400 €

| |
|---|
| TOTAL DE INGRESOS ESTIMADOS = 10.000 € + 2.400 € + 10.000 € + 400 € = 22.800 € |
|---|

BALANCE

Beneficios = Ingresos – gastos

| |
|--|
| BENEFICIO = INGRESOS – GASTOS = 22.800 € - 16.250 € = 6.550 € |
|--|

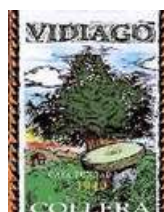
F. COLABORADORES:

Tenemos varias empresas dispuestas a colaborar en nuestro proyecto, principalmente de los alrededores del camping, los lugareños se sienten beneficiados por la apertura del camping (tiendas, bares, restaurantes...):



Casa Poli
llanes

Ilustración 11 Establecimientos colaboradores.



QUESO
VIDIAGO
COLLERA

Tabla 8 Establecimientos colaboradores.

| ESTABLECIMIENTOS COLABORADORES | |
|--------------------------------|---|
| VIDIAGO | Queso Vidiago Collera Sidreria Casa “El Rubiu” |
| PENDUELES | Restaurante – Parrilla “El Chispero” |
| UNQUERA | Canoas Rio Deva |
| PUERTAS DE VIDIAGO | Casa “Poli” Restaurante |

11.2. FASE DE PLANIFICACIÓN

Según el Profesor (Panasa, 2005). Podemos hablar de planificación como “*el proceso de preparación de elementos de juicio que posibiliten la decisión para una acción futura, dirigida a la consecución de unos objetivos concretos con los medios disponibles*”

A. REQUISITOS LEGALES Y TÉCNICOS.

Para llevar a cabo este proyecto deberemos desarrollar una serie de requisitos legales:

- Norma Española de Calidad de Proyectos UNE-ISO 21500.
- Normas UNE-ISO de turismo activo 21101,21102, 21103.

Será necesario que la empresa se inscriba como empresa de turismo activo. (Decreto 111/2014, de 26 de noviembre, de Turismo Activo).

B. SERVICIOS OFERTADOS

Son servicios relacionados con las AFMN. Todas las actividades serán organizadas, planificadas y guiadas por personal altamente cualificado y con experiencia en el sector. Ofrecemos un aprendizaje significativo en las siguientes áreas:

- **Excursionismo:** realizaremos salidas de senderismo por el entorno natural cercano del camping.
- **Cicloturismo:** ofrecemos rutas en bicicleta por la costa de nuestro concejo en bicicleta propia o alquilada.
- **Carreras de orientación:** aprenderemos a orientarnos por el entorno natural con la ayuda de un mapa y una brújula.
- **Acondicionamiento físico:** practicaremos nuevas formas de realizar deporte como slackline y animalflow.
- **Clases de surf:** cursillos de surf de iniciación.
- **Deporte aventura:** realizaremos rafting, descenso en canoa o vías ferratas con una empresa subcontratada (CanoasríoDeva).

C. ORGANIGRAMA Y FUNCIONES

El equipo del Servicio de Deportes y Animación del Camping “La Paz” está formado por cuatro graduados en CAFD, además, todos poseen otras titulaciones y formaciones deportivas complementarias, lo que permite desarrollar varios campos de trabajo. El citado Servicio se encargará de la gestión, dirección, organización y planificación de las actividades. Se detallan los datos personales e información sobre los responsables y organizadores del proyecto, así como se identifican las funciones de cada uno.

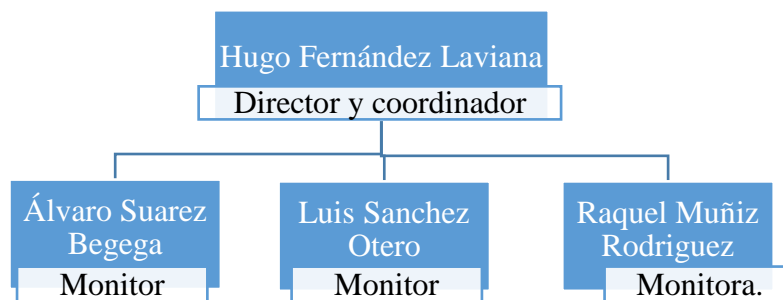


Ilustración 12 Organigrama.

D. FICHAS GENERALES INFORMATIVAS

Nos proporcionan información sobre los datos personales y la formación de cada miembro del equipo:

Tabla 9 Ficha informativa del director y coordinador

| DIRECTOR Y COORDINADOR DEL PROYECTO | |
|---|--|
| DATOS PERSONALES | |
| Nombre y apellidos: Hugo Fernández Laviana DNI: 71672549H Dirección: C/ Campillo y Cossio 2 – 2ºB 33013 Oviedo E-mail: hugolaviana@gmail.com Teléfono: 639466753 | |
| FORMACIÓN: CCAFYD, TAFAD, T. deportivo de montaña. Nivel B1 de inglés. | |

Tabla 10 Ficha informativa de los monitores

| MONITORES | |
|------------------------|---|
| Nombre y apellidos | Formación |
| Luis Sánchez Otero | CCAFYD, T. deportivo de montaña. Nivel B1 de inglés |
| Álvaro Suárez Begega | CCAFYD, T. deportivo de Surf. Nivel B1 de inglés |
| Raquel Muñiz Rodríguez | CCAFYD, T. deportivo de montaña. Nivel B1 de inglés |

E. FICHAS DE ÁREAS, RESPONSABLES Y FUNCIONES

Para elaborar el plan de proyecto hemos dividido las áreas en dos grandes bloques:

- Área de Dirección y Coordinación donde se expondrán las funciones que realizaré como director y coordinador del servicio de animación y deportes.
- Áreas propias de las Actividades:
 - Área de Gestión de material.
 - Área de Seguridad y Primeros Auxilios.
 - Área Técnico- Deportiva.

Contamos con la ayuda del Director del camping que se encargará de:

- Inscribir al camping como empresa de turismo activo.
- Identificar al director del proyecto y fijar el salario de los trabajadores

Tabla 11 Áreas de dirección, Coordinación y gestión.

| SERVICIO DE ANIMACIÓN Y DEPORTES |
|--|
| ÁREA DE DIRECCIÓN, COORDINACIÓN Y GESTIÓN |
| <p><u>Responsables:</u> Hugo Fernández Laviana.</p> <p><u>Funciones:</u> A la hora de establecer las funciones del responsable de dirección y coordinación de la actividad se tienen en cuenta las desarrolladas en la norma UNE-ISO/TR 21102 IN.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Detallar el alcance del proyecto. • Fijar los objetivos del proyecto. • Definir la finalidad y justificar el proyecto. • Detallar quienes serán los interesados del proyecto. • Adquirir el material necesario. • Realizar las labores de marketing y publicidad. • Encontrar colaboradores para el proyecto. • Desarrollar los requisitos legales y técnicos. • Garantizar el cumplimiento de las leyes y normas del proyecto. • Contratar los seguros correspondientes. • Valorar los riesgos generales. • Realizar la gestión del personal: puestos y funciones. • Elegir las actividades del proyecto. • Coordinar las actividades. • Fijar los precios. • Fijar precios con los colaboradores para la realización de las actividades. • Realizar la temporalización fijando fechas y horarios. • Realizar una temporalización de las actividades. • Presentar el programa de la actividad a los usuarios. • Promover la participación y colaboración de los clientes del camping. • Detallar la metodología. • Crear un buen clima de trabajo entre los trabajadores y los clientes. • Controlar las inscripciones, permisos, autorizaciones y documentación. • Controlar la calidad del proyecto. • Dar difusión de las instrucciones formal de seguridad a los participantes. • Organizar, controlar y apoyar a la integración entre los participantes. • Fijar reuniones diarias, semanales y mensuales. • Entregar una ficha de evaluación a los clientes y a los monitores. • Resolver las reclamaciones derivadas del proyecto deportivo. • Evaluar el proyecto. |

Tabla 12 Área de gestión de material.

| SERVICIO DE ANIMACIÓN Y DEPORTES |
|--|
| ÁREA PROPIA DE LAS ACTIVIDADES |
| ÁREA DE GESTIÓN DE MATERIAL |
| Responsable: Álvaro Suárez Begega |
| Funciones: <ul style="list-style-type: none"> • Elaborar el check-list de material y equipamiento para la participación en las actividades. • Analizar las necesidades de material y equipamiento de los participantes. • Disponer de material necesario para cumplir las necesidades de las actividades y suplir las de los participantes. • Planificar todas las necesidades de instalaciones. • Evaluar si el material se encuentra en buen estado. • Preparar el material antes de cada actividad y guardarlo una vez finalice. |

Tabla 13 Área de seguridad y primeros auxilios.

| SERVICIO DE ANIMACIÓN Y DEPORTES |
|--|
| ÁREA PROPIA DE LAS ACTIVIDADES |
| ÁREA DE SEGURIDAD Y PRIMEROS AUXILIOS |
| Responsable: Luis Sánchez Otero y Raquel Muñoz Rodríguez. |
| Funciones: <ul style="list-style-type: none"> • Identificar y analizar los posibles peligros que conlleven las actividades mediante una evaluación continua. • Realizar un análisis y diagnóstico de los riesgos posibles de cada actividad. • Elaborar las estrategias para reducir los riesgos detectados. • Realizar una valoración de la dificultad en las actividades de naturaleza con el fin de conseguir una participación segura. • Asegurar el bienestar y la seguridad de los participantes mediante un seguimiento continuo. Durante el desarrollo de la actividad deben observar la aparición de signos de cansancio físico y mental, recomendar una alimentación adecuada, comunicar los comportamientos adecuados e inadecuados y asegurar que las actividades sigan los procedimientos operativos previstos. |

Tabla 14 Área técnico deportiva.

| SERVICIO DE ANIMACIÓN Y DEPORTE |
|---|
| ÁREA PROPIA DE LAS ACTIVIDADES |
| ÁREA TÉCNICO-DEPORTIVA |
| <p>Responsables: Hugo Fernández Laviana, Luis Sánchez Otero, Álvaro Suárez Begega y Raquel Muñoz Rodríguez</p> |
| <p>Funciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Detallar los horarios de las actividades. • Controlar el cumplimiento de las normas de inscripción. • Guiar al grupo durante el desarrollo de las actividades. • Planificar cada sesión de actividad. • Supervisar la actuación de los participantes durante el desarrollo de las actividades. • Realizar instrucciones acordes a las necesidades de los usuarios. • Hacer cumplir las normas de comportamiento. • Cumplir normas básicas de comportamientos y ética para garantizar el correcto desarrollo del proyecto como: estar comprometidos con el proyecto, tratar de mantener la motivación y el interés por la actividad que se realice, informar constantemente a los participantes sobre las especificidades de las actividades, ser conscientes de las necesidades de cada individuo, fomentar el uso responsable del material. Mantener limpio el medio natural, transmitir buenas retroalimentaciones a los participantes, recibir quejas y sugerencias y responder de buena forma, solventar los problemas que surjan alcanzando un consenso entre posturas, promover la actividad física |

F. SEGUROS.

Para garantizar la seguridad durante el desarrollo del proyecto debemos contratar Seguros que nos den cobertura en casos de accidente.

Contrataremos 2 tipos de seguros:

- Seguro de responsabilidad civil: cubre las incidencias, daños, indemnizaciones y reparación de los daños que un primero (asegurado) pueda causar a un segundo.
- Seguro de accidentes deportivos: Cobertura ante accidentes durante la práctica deportiva. Ambulancia o transporte a través de Protección Civil hasta el centro de urgencias más cercano. Cobertura de los gastos médicos que pueda ocasionar el accidente deportivo.

Es obligatorio legalmente para la organización del proyecto informar a los clientes de la disponibilidad de los seguros nombrados anteriormente y entregarles la Póliza del Seguro de Responsabilidad Civil.

G. VALORACIÓN DE RIESGOS

Según Rainer Martens “*gestionar el riesgo consiste en acometer las acciones apropiadas para satisfacer las obligaciones legales y profesionales*”. El objetivo de la gestión del riesgo en nuestra empresa es crear el entorno más seguro posible para los

clientes. Para llevar a cabo la gestión de los riesgos se deben realizar los siguientes pasos mostrados en la imagen.



Ilustración 13 4 Pasos para la gestión del riesgo. Autor: Rainer Martens.

Para que un proyecto tenga resultados queremos ofertar actividades que mantengan unos efectos positivos eliminando cualquier tipo de riesgo que pueda afectar al desarrollo de las actividades. En las actividades físicas en el medio natural es indudable que existen riesgos, por ello tenemos una obligación buscando la SEGURIDAD como un factor de calidad percibido.

Para el análisis y la evaluación de las posibles situaciones de riesgo seguimos una matriz de doble entrada en la que Martens, R (proceso de gestión del Riesgo, 2012) relaciona la frecuencia con la que se produce con la gravedad de sus consecuencias, es decir, con el nivel de riesgo real que supone.

| | | Frecuencia con que se produce | | |
|--|---------|-------------------------------|----------------------|----------------------|
| | | Frecuente | Infrecuente | Rara vez |
| Gravedad de la lesión Impacto económico | Grande | Evitar o transferir | Transferir | Transferir |
| | Mediano | Transferir | Transferir o aceptar | Transferir o aceptar |
| | Pequeño | Aceptar | Aceptar | Aceptar |

Ilustración 14 Selección de estrategias de riesgos. Martens, R. Proceso de gestión del Riesgo 2012.

A continuación mostramos unas tablas donde se identifican los riesgos de las distintas actividades, se evalúan y se seleccionan las estrategias a seguir en cada situación:

Tabla 15 Valoración de Riesgo excursionismo.

| VALORACIÓN DE RIESGOS EXCURSIONISMO | | |
|--|--|---|
| IDENTIFICACIÓN DEL RIESGO | EVALUACIÓN DEL RIESGO Y TIPO DE ESTRATEGIA SELECCIONADA | ESTRATÉGIA A SEGUIR |
| Caídas, resbalones, tropiezos | Pequeño/ Aceptamos | Incluir en el consentimiento informado. Avisar antes de iniciar la excursión. Recordarlo donde sea necesario. |
| Heridas | Bajo/ Aceptamos | Incluir en el consentimiento informado. Llevar material adecuado en el botiquín para hacer curas. |
| Pérdida de algún miembro del grupo. | Bajo/ Evitamos | Establecer ratios adecuados. Controlar al grupo. Plan de búsqueda. Instrucciones claras. Mantener distancia óptima con los usuarios |
| Retraso en la ruta | Moderado/ Aceptamos | Establecer ratios adecuados. Controlar al grupo. Aumentar el ritmo ligeramente para compensar el tiempo. |
| Desorientación | Bajo/ Evitamos | Triangular posición. |
| Cansancio. | Moderado/ Aceptamos. | Control del ritmo. Incluir en el consentimiento informado el nivel del esfuerzo que supone la actividad. Comprobar que los clientes llevan suficiente agua. |

Tabla 16 Valoración de riesgo cicloturismo.

| VALORACIÓN DE RIESGOS CICLOTURISMO | | |
|---|--|---|
| IDENTIFICACIÓN DEL RIESGO | EVALUACIÓN DEL RIESGO Y TIPO DE ESTRATEGIA SELECCIONADA | ESTRATÉGIA A SEGUIR |
| Caídas. | Grande/ Aceptamos | Incluir en el consentimiento informado. Comprobación de la predicción meteorológica. Avisar antes de iniciar la excursión. Recordarlo donde sea necesario. |

| VALORACIÓN DE RIESGOS CICLOTURISMO | | |
|------------------------------------|---|--|
| IDENTIFICACIÓN DEL RIESGO | EVALUACIÓN DEL RIESGO Y TIPO DE ESTRATEGIA SELECCIONADA | ESTRATÉGIA A SEGUIR |
| Heridas | Moderado/ Aceptamos | Incluir en el consentimiento informado. Llevar material adecuado en el botiquín. |
| Pinchazo de una rueda | Moderado/ Aceptamos | Incluir herramientas para la reparación. Comprobar antes de comenzar la ruta la presión de las ruedas. Saber donde ocurrió el incidente para una posible recogida. |
| Retraso de la ruta | Moderado/ Aceptamos | Establecer ratios adecuados. Controlar al grupo. Aumentar el ritmo ligeramente para compensar el tiempo. |
| Desorientación | Bajo/ Aceptamos | Triangular posición. |
| Cansancio. | Moderado/ Aceptamos | Control del ritmo. Incluir en el consentimiento informado el nivel del esfuerzo que supone la actividad. Comprobar que los clientes llevan agua. |

Tabla 17 Valoración del riesgo de Surf

| VALORACIÓN DE RIESGOS DEL SURF | | |
|--------------------------------|---|--|
| IDENTIFICACIÓN DEL RIESGO | EVALUACIÓN DEL RIESGO Y TIPO DE ESTRATEGIA SELECCIONADA | ESTRATÉGIA A SEGUIR |
| Golpes y cortes | Moderado/ Aceptamos o transferimos a salvamento acuático. | Comprobar el parte de las mareas. Incluir en el consentimiento informado. Mantenernos cerca de los clientes. Avisar antes de iniciar la sesión. Llevar material adecuado en el botiquín para hacer curas. Incluir charla sobre seguridad. |
| Hipotermia | Moderado/ Evitamos. | Incluir en el consentimiento informado. Control de calidad del material. Mantenernos cerca de los clientes. Controlar al grupo. Incluir charla sobre seguridad. |

| VALORACIÓN DE RIESGOS DEL SURF | | |
|--------------------------------|---|---|
| IDENTIFICACIÓN DEL RIESGO | EVALUACIÓN DEL RIESGO Y TIPO DE ESTRATEGIA SELECCIONADA | ESTRATÉGIA A SEGUIR |
| Calambres musculares. | Moderado/ Aceptamos. | Realizar un buen calentamiento previo. Mantenernos cerca de los clientes Incluir charla sobre seguridad. Controlar la calidad del material |
| Ahogamiento | Alto/ evitamos | Llevar material necesario. Recordar el protocolo de seguridad. Mantenernos cerca de los clientes por si hay que intervenir |

Tabla 18 Valoración de riesgos acondicionamiento físico.

| VALORACIÓN DE RIESGOS ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, | | |
|---|---|--|
| IDENTIFICACIÓN DEL RIESGO | EVALUACIÓN DEL RIESGO Y TIPO DE ESTRATEGIA SELECCIONADA | ESTRATÉGIA A SEGUIR |
| Calambres musculares | Bajo/ Aceptamos | Realizar un buen calentamiento. Avisar antes de realizar la actividad. Conocer el estado físico de los participantes. Controlar la calidad del material |
| Lesiones articulares | Moderado/ Transferimos. | Realizar un buen calentamiento. Llevar material adecuado en el botiquín. Controlar la calidad del material |
| Golpes, caídas y heridas | Bajo/ Aceptamos | Controlar la calidad del material. Llevar material adecuado en el botiquín. |

Tabla 19 Valoración de riesgo orientación

| VALORACIÓN DE RIESGOS ORIENTACIÓN | | |
|-----------------------------------|---|---|
| IDENTIFICACIÓN DEL RIESGO | EVALUACIÓN DEL RIESGO Y TIPO DE ESTRATEGIA SELECCIONADA | ESTRATÉGIA A SEGUIR |
| Desorientación. | Alto / Evitamos. | Explicar bien los aspectos técnicos. Cada grupo tiene que estar con la presencia de al menos un adulto. Estar en posesión de un teléfono móviles y facilitar los datos de contacto. Conocer el protocolo a realizar. |

| VALORACIÓN DE RIESGOS ORIENTACIÓN | | |
|-----------------------------------|---|---|
| IDENTIFICACIÓN DEL RIESGO | EVALUACIÓN DEL RIESGO Y TIPO DE ESTRATEGIA SELECCIONADA | ESTRATÉGIA A SEGUIR |
| Caídas, resbalones, tropiezos | Pequeño/ Aceptamos | Incluir en el consentimiento informado. Avisar antes de iniciar la excursión. Recordarlo donde sea necesario. |
| Cansancio | Pequeño/ Aceptamos | Llevar una mochila con agua suficiente. Conocer el alcance de la carrera. |

En el caso de que ocurra alguna incidencia, se realizará el plan de emergencia:

Tabla 20 Plan de emergencia.

| PLAN DE EMERGENCIA | |
|--|---|
| RUTAS DE EVACUACIÓN | La planificación de cada actividad incluirá las salidas de evacuación en cada tramo. Estas serán explicadas por los monitores antes de realizar la actividad. |
| INFORMACIÓN A FACILITAR AL 112 | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué sucede? • Número de heridos o enfermos • Cuanto tiempo ha transcurrido desde el accidente. • Como ha sucedido o a que se atribuyen los síntomas. • Hora prevista para la próxima comunicación. |
| DATOS TÉCNICOS A FACILITAR AL 112 | <ul style="list-style-type: none"> • Localización: coordenadas GPS, altitud, características del terreno. • Condiciones meteorológicas. • Dificultades de acceso. • Equipo del que se dispone. • Número de personas que acompañan al herido; calificación sanitaria, los auxilios... |
| TELÉFONOS DE CONTACTO | |
| SERVICIO DE EMERGENCIA | <ul style="list-style-type: none"> • 112 • Centro de salud: <ul style="list-style-type: none"> ○ Llanes: 985403615 ○ Unquera: 942717002 • Protección civil Llanes 618271363 |
| CONTACTOS DE LA ORGANIZACIÓN | <p>Durante las actividades se utilizarán WalkieTalkies.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Camping” La Paz”: 985411235 • Hugo Fernández: 639466753 • Luis Sanchez Otero: 638767621 • Álvaro Suárez Begega: 612129089 • Raquel Muñiz Rodriguez: 656789809 |

11.3. FASE DE ORGANIZACIÓN:

En esta fase el participante todavía no es el protagonista, pero si comienza a estar informado de la oferta de las actividades que podrá realizar en el proyecto. El cronograma indicara el horario y los días de cada actividad, así como se explicará en que consiste cada una de ellas. Para nosotros esta fase es clave, donde debemos preparar las actividades con gran eficacia. En esta fase el cliente también sabrá el procedimiento que debe realizar para participar en el proyecto.

A. TEMPORALIZACIÓN, CRONOGRAMA Y HORARIOS.

Tabla 21 Cronograma

| | CRONOGRAMA | | | |
|------------------|--|--|--|---|
| | 1ª SEMANA | 2ª SEMANA | 3ª SEMANA | 4ª SEMANA |
| | 6/7 -12/7 3/8-9/8 | 13/7-19/7 10/8-16/8 | 20/7-26/7 17/8-23/8 | 27/7-2 /8 24/8-30/8 |
| Lunes | Excursionismo (Playa de Cobijeru) 10:00/14:00 | Excursionismo (Mirador Sierra Plana) 10:00/14:00 | Excursionismo Desembocadura Río Purón 10:00/14:00 | Excursionismo (Ídolo de Peña Tú) 10:00/14:00 |
| Martes | Carrera de orientación 10:00/13:00 | Cicloturismo a Unquera 10:00/ 15:00 | Carrera de orientación 10:00/13:00 | Cicloturismo a Llanes 10:00/15:00 |
| Miércoles | Deportes nuevos 10:00/12:30 | Deportes nuevos 10:00/12:30 | Deportes nuevos 10:00/12:30 | Deportes nuevos 10:00/12:30 |
| Jueves | Excursionismo (Desfiladero de la Hermida). 8:00/16:00 | Excursionismo (Subida al Pico Liño) 8:00/16:00 | Excursionismo (Ruta Valle Oscuro) 8:00/16:00 | Excursionismo (Pico Jana y Llueres) 7:30/17:30 |
| Viernes | Surf (12:00/14:00- 15:00/17:00) (11:00/13:00- 13:00/15:00) | Surf (9:00/11:00- 12:00/14:00) (8:00/10:00- 10:00/12:00) | Surf (11:00/13:00- 15:00/17:00) (10:00/12:00- 12:00/14:00) | Surf (9:00/11:00 - 12:00/14:00) (9:00/11:00- 11:00/13:00) |
| Sábado | Canoas (9:00/15:00) | Vía ferrata. (9:00/15:00) | Rafting. (9:00/15:00) | Canoas. (9:00/15:00) |
| Domingo | Surf (12:00/14:00- 15:00/17:00) (11:00/13:00- 13:00/15:00) | Surf (9:00/11:00- 12:00/14:00) (8:00/10:00- 10:00/12:00) | Surf (11:00/13:00- 15:00/17:00) (10:00/12:00- 12:00/14:00) | Surf (9:00/11:00 - 12:00/14:00) (9:00/11:00- 11:00/13:00) |

B. PRECIOS.

Tabla 22 Precios de las actividades

| ACTIVIDADES | PRECIO UNA ACTIVIDAD | PRECIO OFERTA | PRECIO SEMANAL |
|---------------------|----------------------|----------------|----------------|
| SURF | 25 € | 40€ (2 clases) | 75 € |
| MULTIAVENTURA | 25 € | | |
| SALIDA A LA MONTAÑA | 25€ | | |

C. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:

Para realizar estas actividades debemos tener en cuenta que se va a realizar en cada una de ellas, los objetivos y las características particulares.

Para poder participar en cualquiera de las actividades será necesario rellenar: Cuestionario PAR-Q & YOU. (**anexo 3**); hoja de inscripción (**anexo 4**) (los menores de edad necesitaran una autorización de padres o tutores legales) (**anexo 5**).

SENDERISMO:

La Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada define senderismo como “la actividad deportiva no competitiva, que se realiza sobre caminos balizados, preferentemente tradicionales, ubicados en el medio natural”. Según la FEDME: El senderismo es una actividad de base deportiva que se asocia al ocio y a la recreación. Su práctica no está condicionada a ningún nivel de edad, ni estado o condición, por lo que se puede practicar durante toda la vida.

REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN:

- Tener la condición física requerida para cada una de las salidas.
- Estar en posesión de material adecuado para cada una de las salidas.

Tabla 23 Objetivos senderismo.

| OBJETIVOS SENDERISMO | | |
|--|--|---|
| GENERALES | ESPECÍFICOS | OPERATIVOS |
| <ul style="list-style-type: none">• Mejorar la condición física del cliente.• Conocer el material específico de las actividades.• Inculcar a los usuarios la importancia del cuidado del entorno.• Fomentar el respeto a los compañeros y monitores.• Conocer las características del entorno. | <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar las capacidades físicas básicas en el medio natural.• Adquirir conocimientos básicos de la utilización de los mapas.• Conocer el equipamiento adecuado para la realización de la actividad.• Identificar y conocer la flora y la fauna del lugar.• Colaborar y ayudar a los compañeros a lo largo de la ruta.• Respetar la aportación de los compañeros y de los monitores. | <ul style="list-style-type: none">• Conocer 3 aspectos fundamentales sobre la utilización de los mapas.• Conocer las prendas adecuadas para la realización de las actividades.• Identificar 3 tipos de plantas y 3 tipos de especies. |

Durante nuestro proyecto realizaremos ocho salidas de excursionismo, estableciendo un límite de participación de 25 personas.

- **Lunes:** cuatro salidas, comienzan y finalizan en el camping, no se necesita transporte.
- **Jueves:** cuatro salidas, en las que será necesario transporte particular (dos furgonetas y dos coches todo terreno).

Hemos establecido un “plan de actividad” con la información necesaria para los clientes acerca del material necesario (**anexo 8**) y del itinerario (**anexo 6**).

BREVE DESCRIPCIÓN DE LAS SALIDAS:

Playa de Cobijeru:

Ruta de longitud de 9,2 km en un trayecto de ida y vuelta, se estiman unas tres horas y medias para realizarla. Se desarrolla por un camino de tierra ancho, con un desnivel positivo de 195 m.. Trascurre por la Senda Costera del Camino de Santiago, pasa por el pueblo de Pendueles, y la playa de Buelna para acabar llegando a la playa de Cobijeru, (incluye la playa de Acacias y la Cueva de Cobijeru), que es una playa interior declarada Monumento Natural, está comunicada con el mar por dos conductos subterráneos y es alimentada por un arroyo que desemboca en la misma.. La dificultad técnica es baja y no se necesita una condición física específica.



Ilustración 15 Playa del Cobijeru. Turismoasturias.

Desembocadura del Río Purón:

Tiene una longitud de 10,15 km en un trayecto de ida y vuelta, se estiman unas cuatro horas para realizarla. Se desarrolla por un camino de tierra ancho, con un desnivel positivo de 204 m. La ruta transcurre por la Senda Costera del Camino de Santiago, pasa por el pueblo de Vidiago, los Bufones de Arenillas y llega a la desembocadura del Río Purón. (Monumento Natural), con gran variedad de flora y fauna... La dificultad técnica es baja y no se necesita una condición física específica.

Ídolo de Peña Tú:

La ruta consta de 9 km, en un trayecto de ida y vuelta, se estiman tres horas y media para realizarla. Con un desnivel positivo de 232 m sobre un sendero de tierra estrecho. Una parte de la ruta transcurre por la Senda Costera para luego adentrarnos hacia el interior, pasando por el pueblo de Puertas de Vidiago. Subiremos por un bosque con una importante pendiente, 200 m en 1,1 km de trayecto, para llegar al Monumento Natural “Ídolo de Peña Tú” (conocido también como “Cabeza del Gentil”), declarado monumento histórico artístico por Real Orden el siete de mayo de 1924, un peñón de arenisca que destaca al Oeste de la Sierra Plana de la Borbolla, en un entorno donde se conservan unos cincuenta túmulos megalíticos. Durante el trayecto de vuelta pasaremos por la quesería “Collada” para ver la elaboración del queso de Vidiago y hacer una degustación.. La dificultad técnica es baja y no se necesita una condición física específica



Ilustración 16 Ídolo de Peña Tú. Francisco Valle.

Mirador de la Sierra Plana de la Borbolla:

La ruta tiene 10,48 km de longitud en un trayecto circular, se estiman unas 4 horas para su realización . Con una altura ganada de 343 m y un desnivel negativo de 10 metros, sobre caminos y senderos estrechos. La ruta transcurre hacia el interior, se realiza una subida inicial, hasta la Sierra Plana de la Borbolla; atravesando un bosque de castaños. Una vez allí ,podremos disfrutar de las vistas hacia la costa y los Picos de Europa. Descenderemos hasta llegar al pueblo de Buelna, y regresar por el pueblo de Pendueles al Camping. La dificultad técnica es baja y no se necesita una condición física específica.



Ilustración 17 Mirador de la Sierra. BttPendueles.

Ruta de los Colores “Valle Oscuro”:

Ruta de 16, 33 km de trayecto circular, se estiman unas 6 horas y 40 minutos para realizarla. Con una altura ganada de 428 metros y un desnivel de 0, sobre asfalto y senderos. La ruta comienza en Tresgrandas, transcurre por los bosques y praderas de sus alrededores. Llegaremos hasta el nacimiento del Río Cabra y pasaremos por los pueblos de Santa Eulalia, la Borbolla y Carranzo antes de volver al punto inicial. La dificultad técnica es baja pero se necesita una condición física media.

Desfiladero de la Hermida (Picos de Europa):

Ruta con una longitud de 13, 24 km en un trayecto circular, el tiempo estimado para hacerla es de 6 horas, con una altura ganada de 613 metros y un desnivel de 0 m. Es el cañón que forma el río Deva a su paso sobre el macizo de Andara.. El trayecto transcurre por pueblos de Cicera, el mirador Santa Catalina y los bosques de los alrededores hasta volver al desfiladero inicial. La dificultad técnica es baja pero se necesita una buena condición física.



Ilustración 18 Mirador de Santa Catalina. Tourcantabria.

Pico Liño (Sierra del Sueve):

La ruta tiene una longitud de 12,45 km en trayecto circular, tiempo estimado 6 horas con una altura ganada de 1.002 m por un sendero. La ruta comienza en el pueblo de Alles, cogemos un camino que nos llevará a la braña Llandábanes, al collado Llanos de Morea para seguir hasta el Pico Liño y disfrutar de las vistas que nos proporciona este hermoso lugar antes de descender por una ladera y volver al sendero inicial. La dificultad técnica es baja pero se necesita una buena condición física y calzado adecuado.

Picos Jana y Llueres:

La ruta tiene 16,48 km es un recorrido circular, tardando 8 horas en realizarlo sobre caminos y senderos de alguna dificultad técnica. Con una altura ganada de 1017 m y un desnivel de 0 m. el trayecto comienza y finaliza en Panes, pasaremos por el pueblo de Narganes, llegaremos a lo alto de la sierra del Cuera y avanzaremos por la ladera hasta alcanzar el Picu Jana y más tarde al Picu Llueres. La bajada va por una hermosa senda de montaña que nos llevará hasta Alevia y de ahí llegaremos a Panes de nuevo. La

dificultad técnica es moderada y se necesita una buena condición física, experiencia previa y calzado adecuado.

CICLOTURISMO:

El cicloturismo una actividad física no competitiva, combina la bicicleta con el turismo; se basa en un ejercicio moderado y surge como una propuesta de viaje en bicicleta para visitar lugares, pueblos y ciudades, por el placer de conocer nuevos lugares sin preocuparse del tiempo y siendo respetuosos con el medio. (Aragoneses Maroto, 2010, p. 10).

REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN:

- Tener bicicleta propia y casco (si no se tiene bici, se puede reservar en el camping al hacer la inscripción, previo pago de 6 euros).
- Ser mayor de 14 años con el nivel físico requerido.

Tabla 24 Objetivos del cicloturismo

| OBJETIVOS DEL CICLOTURISMO | | |
|---|---|---|
| GENERALES | ESPECÍFICOS | OPERATIVOS |
| <ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la capacidad física del cliente. • Promover el uso de la bicicleta para salidas y excursiones no competitivas. • Educar y aprender aspectos sobre la seguridad vial. • Conocer los diferentes pueblos del Concejo. | <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir conocimientos básicos de la bicicleta y el material que debes utilizar. • Promocionar el gusto y la adherencia por la actividad física y el deporte. • Fomentar a nuestro cliente en actitudes, valores y normas a través de la práctica ciclista. • Colaborar y ayudar a los compañeros a lo largo de la ruta. • Respetar a los compañeros y monitores. • Conocer el equipamiento adecuado para realizar la actividad. | <ul style="list-style-type: none"> • Conocer las partes principales de la bicicleta. • Recordar el nombre de los pueblos por los que hemos pasado o parado. • No dejar a nadie atrás manteniéndose en grupo. |

BREVE DESCRIPCIÓN DE LAS RUTAS:

Ruta a Unquera:

La ruta tiene 29,42 km en un trayecto de ida y vuelta tardando 6 horas en realizarlo por caminos asfaltados y algún tramo pequeño de carretera con una altura ganada de 664 m. El trayecto empieza en el camping y transcurrirá por los pueblos de Pendueles, Buelna, La Franca, Colombres pasando por los Bufones de Santiuste hasta llegar a Unquera. La ida la realizaremos más rápido, durante



Ilustración 19 Bufones de Santiuste. Google imágenes.

la vuelta, haremos parada en Pendueles en la Parrilla “el Chispero” para degustar su maravillosa gastronomía, empaparnos de su cultura y explicar sus tradiciones. La ruta es de un nivel técnico sencillo, con una pendiente de 100 m antes de llegar a Unquera y una bajada similar. La dificultad técnica es baja y no se necesita una condición física específica.

Ruta a Llanes:

Consta de 27,77 km en un trayecto de ida y vuelta, tardando 5 horas en realizarlo por caminos de pista y algún tramo pequeño de carretera, con una altura ganada de 674 m. El trayecto transcurre por los pueblos de Vidiago, Andrín y Cué hasta llegar a Llanes. Una vez en Llanes dejaremos la bicicleta a un lado y visitaremos el casco antiguo, el castillo y su centro de interpretación cultural. A la vuelta visitaremos otros atractivos naturales como la Playa de Ballota, el río Purón y los bufones de Arenillas antes de pasar por Vidiago al restaurante “El Rubiu” para disfrutar de su gastronomía. La dificultad técnica es baja y no se necesita una condición física específica.



Ilustración 20 Playa de Andrín y Ballota. Google imágenes

CARRERA DE ORIENTACIÓN:

Las carreras de orientación consisten en completar un recorrido pasando por unos puntos de paso obligado o controles. El participante decide la ruta que le parezca más apropiada para ir de un control a otro, con la única ayuda de un mapa y una brújula.

Para realizar las carreras de orientación debemos explicar los siguientes contenidos: Formas naturales y artificiales de orientación; elementos de un plano (escala, representación simbólica, curvas de nivel...); la brújula, características y uso;

orientación de un plano y toma de rumbos; características de las carreras de orientación; elementos y normas de seguridad; y respeto al medio ambiente.

Tabla 25 Objetivos de Carrera de orientación.

| OBJETIVOS CARRERA DE ORIENTACIÓN | | |
|--|--|---|
| GENERALES | ESPECÍFICOS | OPERATIVOS |
| <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer las nociones espaciales y puntos cardinales, para situarse a sí mismo y localizar objetos y lugares. • Comprender la información que ofrece un plano, así como calcular las distancias recorridas o por recorrer, según la escala gráfica o numérica. • Identificar objetos de la realidad en planos de orientación y topográficos. • Conocer distintas formas de orientarse. • Orientar un plano tomando como recurso puntos de referencia o mediante la brújula. | <ul style="list-style-type: none"> • Orientarse y desplazarse de manera autónoma por el espacio físico. • Fomentar el trabajo colaborativo, la capacidad para resolver problemas, la resolución de conflictos. • Potenciar el contacto con el medio natural y su disfrute a través de la práctica de un deporte sostenible. | <ul style="list-style-type: none"> • Conseguir alcanzar, al menos, tres controles. |

Para la realización de esta actividad realizaremos las siguientes tareas:

- Presentación de la actividad (5 minutos).
- Sesión de trabajo, acerca de nociones básicas sobre orientación: manejo de mapa y brújula, características y normas de una carrera de orientación.(45 min).
- Creación de grupos para la carrera y reparto de material: mapa, brújula, lápiz, ficha de control y silbato. (10 min)
- Carrera de orientación: los grupos saldrán con un intervalo de 2 minutos y se fijará una hora máxima de regreso. El objetivo es encontrar el mayor número posible de balizas en el menor tiempo posible. Para ello cada grupo deberá diseñar el recorrido que quiere hacer. (El grupo debe permanecer junto durante toda la carrera). (1'5 horas, dependerá del recorrido).

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO:

Este grupo de actividades deportivas hacen referencia a una serie de actividades novedosas para el usuario, con el fin de que se acerque a ellas, experimente sus sensaciones y progrese metodológicamente.

Consta de dos tipos de actividades, se darán en la misma sesión repartiendo al grupo en dos subgrupos.

- **Slackline:** en inglés significa línea floja. Según Pederson (2013. P. 4) es “caminar sobre una cinta aproximadamente a la altura de la rodilla. Por lo general, los extremos están anclados a una base fuerte, en su mayoría troncos de los árboles”.
- **Animal flow:** es un programa de acondicionamiento físico, sin usar ningún otro equipamiento que tu propio cuerpo. Se basa en movimientos animales para la mejora de la fuerza, la movilidad y la coordinación.

Tabla 26 Objetivos acondicionamiento físico.

| OBJETIVOS ACONDICIONAMIENTO FÍSICO | | |
|--|---|--|
| GENERALES | ESPECÍFICOS | OPERATIVOS |
| <ul style="list-style-type: none"> • Conocer otro tipo de actividades y familiarizarnos con ellas. • Mejorar el estado de salud del cliente. | <ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la coordinación y el equilibrio. • Aumentar la confianza y el estado del bienestar. • Conectar con tu cuerpo y aprender a controlar la respiración. | <ul style="list-style-type: none"> • Conseguir realizar tres desplazamientos de animales. • Conseguir cruzar el slackline con ayuda del compañero. |

Cada sesión contiene una parte: de calentamiento general y otra de calentamiento específico, una parte principal y una vuelta a la calma. (**anexo 9**).

SURF:

La RAE (Real Academia Española) define el surf como “*un deporte náutico consistente en mantenerse en equilibrio encima de una tabla especial que se desplaza sobre la cresta de las olas*”.

El surf se realiza principalmente en su entorno natural, el mar. Debido a sus características definitorias, el surf es clasificado en las denominadas actividades en la naturaleza o actividades físicas de aventura y naturaleza AFAN (Betrán&Betrán, 1995). Catalogado como un deporte de deslizamiento, dentro de los deportes denominados como “californianos” tratándose de un deporte/actividad realizada en un entorno natural.

Cada sesión está planificada con una ficha igual que las actividades de acondicionamiento físico.

En caso de que el parte de mareas sea desfavorable (fuerte oleaje o mar demasiado tranquilo) se realizará un plan B en donde realizaremos otras actividades complementarias que los responsables de las actividades llevarán preparadas como: juegos y dinámicas de grupo, slideboard, funcional surfing.



Ilustración 21 Playa de Vidiago. Elaboración propia.

Los objetivos están basados en los recomendados para la “*didáctica aplicada la surf*” de Fernández, S. E.:

Tabla 27 Objetivos surf.

| OBJETIVOS SURF | | | |
|---|---|--|---|
| GENERALES | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a desenvolverse con habilidad en el medio marino. • Dominar las habilidades básicas del surfing (propulsión, hundimientos, deslizamientos). • Controlar las habilidades específicas del surfing (deslizamientos sobre olas, patos). • Conocer los distintos tipos de materiales para la práctica deportiva, dependiendo de la modalidad elegida. • Evitar en todo momento situaciones de peligro (corrientes, rocas, olas grandes, surfear en solitario...). • Respetar la playa y sus alrededores, concienciándolos de lo importante que es tener unas playas limpias. | | | |
| ESPECÍFICOS | | | |
| Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 |
| <ul style="list-style-type: none"> • Aprender los orígenes del surfing y su cultura. • Conocer el funcionamiento de corrientes y olas. • Aprender a propulsarse en el agua sin material. • Aprender a flotar tanto de cubito prono como supino. • Aprender a utilizar de manera correcta los materiales de surf. • Aprender a tumbarse y sentarse encima de la tabla o el corcho. • Aprender a propulsarse encima de la tabla. • Entender el funcionamiento de mareas y vientos. • Aprender a endulzar el material. | <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a remar con la técnica correcta. • Aprender a realizar cambios de dirección remando. • Aprender a recorrer olas tumbado encima de la tabla cambiando el peso. • Aprender los agarres del corcho en función de la dirección elegida. • Aprender a pasar pequeñas espumas por encima y por debajo sin material. • Aprender a realizar el pato con la tabla. | <ul style="list-style-type: none"> • Aprender la anatomía de las olas. • Aprender los aspectos de seguridad y maniobras básicas. • Aprender a coger olas con espumas. • Aprender a llegar al pico. • Aprender a coger olas sin romper con la ayuda del monitor. • Aprender y valorar los errores comunes del surf. | <ul style="list-style-type: none"> • Entender el concepto de preferencia/interferencia. • Aprender a compartir olas con los demás. • Aprender la remontada sin molestar. • Aprender a coger olas sin la ayuda del profesor. |

ACTIVIDADES MULTIAVENTURA:

Estas actividades no las dirigiremos nosotros, sino que las delegaremos a la empresa colaboradora “Canoasriodeva”. Ellos serán los responsables de todas las actividades realizadas y nosotros únicamente acompañaremos al cliente en el traslado a la empresa colaboradora.

REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN:

Canoas: edad mínima 12 años (siempre que sea menor de 12 años deberá ir acompañado por un adulto en la canoa).

Rafting: edad mínima 6 años.

Vías ferratas: edad mínima 12 años.

BREVE DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:

- **Canoas:** recorrido de 12 km desde el pueblo de Panes hasta Unquera. Un descenso con pequeñas corrientes que lo hacen accesible a todo el público. Desde el nacimiento en Fuente Dé, el río Deva te permite disfrutar de un entorno único a los pies de los Picos de Europa.
- **Rafting:** es un deporte de aventura y aguas bravas de un gran disfrute en grupo. El río Deva será el río elegido. Descenderás por las aguas bravas en una balsa de rafting en compañía de tus amigos, familia o conociendo a nueva gente.
- **Vías ferratas:** si quieres una nueva sensación en la montaña y quieres sentir la altura y recorrer grandes pareces, no lo dudes. Una nueva manera de observar la montaña. Trasládate por paredes equipadas con peldaños, escalas y cables de acero que realizan la seguridad a los clientes.



Ilustración 22 Rafting Río Deva. Canoasríodeva.com

11.4. FASE DE REALIZACIÓN:

En esta fase, el participante es el protagonista. Todos los monitores trabajamos para que la calidad del servicio ofertado sea la mejor posible. Buscamos satisfacer al cliente a través de las actividades físicas como medio.

A. OBJETIVOS COMO MONITORES

Tabla 28 Objetivos como monitores.

| OBJETIVOS COMO MONITORES | | |
|--|--|--|
| RESPECTO AL GRUPO | PERSONALES | RESPECTO AL MEDIO AMBIENTE |
| <ul style="list-style-type: none">• Favorecer el conocimiento mutuo de los participantes.• Fomentar una buena convivencia entre las personas que asisten a la actividad.• Hacer participar activamente a los participantes en el desarrollo de la actividad.• Conocer con mayor profundidad a los integrantes del grupo y valorar las capacidades de otras personas.• Aprender a resolver los problemas o conflictos, si estos se producen.• Cooperar con los servicios comunes.• Llegar a acuerdos de funcionamiento del grupo.• Aprender a plantear alternativas en las actividades, si aparece algún contratiempo y no se puede hacer la actividad prevista. | <ul style="list-style-type: none">• Aprender a realizar trabajos en equipo.• Sentir que las actividades resultan una experiencia positiva, participando en ellas de forma activa.• Participar en todas las actividades sin diferencia de sexos y respetar el derecho a hacerlo.• Aprender a escuchar tanto a compañeros como a monitores.• Participar tanto en actividades que resultan atractivas como en las que no lo son, para así valorar todo lo que se hace.• Mantener la limpieza y el orden personales y del grupo.• Ayudar a las personas con algún tipo de dificultad y aportar ideas al grupo. | <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar una actitud de respeto y cuidado hacia el medio ambiente donde se desarrolla la actividad, procurando que no sufra demasiadas alteraciones en ello.• Conocer la relación causa-efecto que tienen los problemas ambientales.• En actividades fuera de las instalaciones respetar y conocer la fauna y flora, y disfrutar de los sonidos que la naturaleza nos ofrece.• No arrojar basuras fuera de los lugares adecuados, y emplear los distintos contenedores para reciclaje de ellas.• Aprender a manejar y utilizar los recursos que tenemos más cerca para realizar la actividad. |

B. METODOLOGÍA:

Nuestra metodología de trabajo se basa en el protagonismo y la participación activa de los clientes. El trabajo en equipo, la delegación de funciones, la autonomía, la auto-organización y la aceptación de las responsabilidades, serán los pilares fundamentales de las actividades. El grupo de trabajo se organizará con las funciones de coordinación estipuladas y las decisiones se tomarán por consenso.

Se utilizarán técnicas activas de trabajo en grupo con el soporte de los técnicos y se insistirá en una evaluación del proceso y de los resultados.

Para cumplir con los objetivos de cada actividad, se elaborará un **manual de procedimientos** con normas básicas de trabajo y los mecanismos de funcionamiento:

Normas Obligatorias y legales:

- Art. 14 del Decreto 111/2014, de 26 de noviembre, de Turismo Activo del Principado de Asturias.⁴
- Art. 15 del Decreto 111/2014, de 26 de noviembre, de Turismo Activo del Principado de Asturias.⁵

Normas de comportamiento:

- **Atención:** Al sonido del silbato, de una palmada o cuando el monitor/a levante la mano, los alumnos deberán detener la actividad y prestarle atención o bien acercarse a él formando un semicírculo, dependiendo lo que se les requiera. Esto facilitará la fluidez de las explicaciones.
- **Puntualidad:** respetar los horarios previstos; en caso contrario, se podrá llegar incluso a la exclusión de la actividad (dependerá de los directores de la actividad).
- **Silencio:** respetando en todo momento al monitor durante sus explicaciones.
- **Prohibido comer chicle:** puede ser muy peligroso durante la realización de actividad física, ya que, podría producirse un ahogamiento al tragárselo por accidente.
- **Llevar calzado cómodo y ropa adecuada** a la actividad. Antes de la actividad deberán comprobar que las zapatillas estén bien atadas para prevenir lesiones como una torcedura de tobillo.
- **Botella de agua:** Llevarla para hidratarse en los descansos.
- Si surgen **dudas durante la explicación**, se deberá levantar la mano y esperar a que se le otorgue la palabra. Los demás compañeros respetarán su participación escuchando.

Rutinas de organización:

- **Parte climatológico,** los monitores consultarán el pronóstico de tiempo todos los días, para comprobar si es posible realizar la actividad al día siguiente. En caso de anulación, se colgará la anulación a las 20:00 h en el panel informativo del camping. El director y coordinador, en consenso con los monitores responsables, tienen la potestad de anular la actividad en último momento debido al parte climatológico.
- **Listado de inscripción:** Los responsables tienen la obligación de llevar, para cada actividad, una lista con los nombres de las personas inscritas, pasarán lista al inicio. (anexo 7).

⁴ Deber de información a personas usuarias de empresas de turismo activo.

⁵ Obligaciones del cliente de turismo activo.

- **Material obligatorio** básico de salidas al aire libre, siguiendo las recomendaciones de la FEDME: deberán llevarlo los responsables para las actividades fuera del camping (**anexo 12**).
- **Preparación de la actividad:** los monitores deberán llevar la actividad preparada a conciencia, dándole la información escrita a los participantes.
- **Comunicación del inicio y el fin** de la actividad: mediante un toque de silbato u otras señales acordadas por el monitor. Antes de comenzar cada actividad, se darán las explicaciones y demostraciones pertinentes, para facilitar la comprensión.
- **Formación de grupos** de trabajo: la realizarán los monitores libremente, en base a su experiencia y punto de vista, confiando plenamente en su criterio.
- **Corrección de los errores:** Los monitores estarán atentos a posibles errores durante el desarrollo de la actividad para corregirlos.
- **Repaso de la sesión:** al final de la actividad, se hará un repaso de lo realizado con los alumnos, para lograr que los participantes sean conscientes de por qué y para qué se han realizado las actividades.

Recomendaciones:

- **Alimentación:** en los tiempos de descanso los participantes deben almorzar. Desde la dirección del Camping “La Paz” creemos en la gran importancia de la educación en una alimentación saludable y natural. Pretendemos reducir los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles, asociadas a un régimen alimentario poco sano y a la falta de actividad física, mediante: una acción de salud pública esencial y medidas de promoción de la salud (WHO, 2004); consiguiendo con ello frenar el extendido consumo de alimentos procesados, ultra azucarados y dañinos para la salud de nuestros jóvenes y en general, de toda la población. Buscaremos este objetivo en el horario del almuerzo, aprovechando para educar en un modo de vida saludable y ofreciéndoles unas ideas sobre los alimentos que deberán traer, basándonos en las recomendaciones de la WHO.
- **Prendas y materiales para las actividades:** Se detallará una lista de prendas obligatorias y aconsejables, dependiendo de la actividad a realizar. El material se adecuará al individuo y a la situación. Como norma general siempre será importante tener unas zapatillas deportivas, una mochila y un chándal (**anexo 8**).

11.5. FASE DE EVALUACIÓN:

Según Mille, G. J.M “La evaluación es uno de los elementos más importantes del proyecto y, como todos los demás, debe planificarse anticipadamente. La idea de evaluar está íntimamente relacionada a la de planificar, programar o proyectar; no tiene ningún sentido elaborar un proyecto si no se piensa al mismo tiempo cómo se comprobará en la práctica su funcionamiento, cómo se pueden solucionar los problemas y las dificultades que inevitablemente se producirán cuando se desarrolle, y cómo se podrá verificar, cuando acabe, si se han cumplido los objetivos que se querían conseguir.”.

Desde la organización intentaremos evaluar el proceso (implementación, seguimiento de las actividades, esfuerzo, destinatarios y cobertura, organización y funcionamiento, promoción y comunicación, dimensión comunicativa) y los resultados (eficacia y eficiencia).

La evaluación tiene como objetivo principal, analizar los resultados del proyecto para mejorar las condiciones del mismo; por lo que debemos asegurar una evaluación completa:

En primer lugar, se evaluará si hemos cumplido los **objetivos operativos** del proyecto (nos marcarán el camino a corto plazo) y evaluaremos si se cumplieron los **objetivos generales** del proyecto (referencia a medio plazo).

En segundo lugar, realizaremos la evaluación **cuantitativa** del proyecto (solventía económica, participación, correcta gestión de las fases y número de accidentes durante la realización) y la evaluación **cualitativa** (opiniones de los participantes y de los miembros del equipo de trabajo).

Las técnicas y los procedimientos para la recogida de datos son los siguientes:

- **Cuantitativas:** las encuestas, el análisis estadístico, los test de actitudes y opiniones (**anexos 10 y 11**).
- **Cualitativas:** las entrevistas, la observación directa, las historias de vida.

Para poder almacenar todos estos datos y evaluar de forma correcta, teniendo un control del proyecto, se realizarán cinco tipos de reuniones:

- Reunión inicial: se detallarán todos los aspectos legales y de planificación para dar a conocer el proyecto, se corregirán posibles errores previos y se hará un análisis inicial.
- Reuniones diarias: el director y el coordinador expondrán su punto de vista acerca de la actividad. Se realizará una crítica constructiva sobre lo ocurrido en la actividad y se propondrán mejoras.
- Reuniones semanales: el director analizará los datos cualitativos y cuantitativos de la semana que se han ido observando, para realizar una visión constructiva acerca de la realización del proyecto y de las actividades.
- Reuniones mensuales: en ellas se realiza una evaluación final del mes, analizando todos los datos que hemos ido recopilando a lo largo de las semanas y todas las evaluaciones de los participantes; con el objetivo de ver los pros y los contras de nuestro proyecto, para poder mejorarlo el próximo mes y actuar correctamente para prevenir los problemas.
- Reunión final: el coordinador analizará los resultados, con el fin de crear nuevas estrategias para los próximos proyectos; se expondrá la evaluación al propietario del camping y a los demás trabajadores, elaborando un guion del informe final (**anexo 13**).

12. DESEMPEÑO Y DESARROLLO PROFESIONAL

Para la realización de mi TFG en Ciencias de la Actividad Física y del deporte, necesitare analizar: las competencias adquiridas a lo largo de estos años que me han servido para la elaboración del presente proyecto, y las competencias que se pueden mejorar.

Realizaré un cuadro de elaboración propia para plasmar las competencias, y haré una valoración objetiva de las mismas.

Tabla 29 Tipo de competencias de Grado.

| | |
|---------------------------|--|
| Competencias específicas. | |
| Competencias generales. | |
| Competencias nucleares | |

Tabla 30 Competencias adquiridas.

| | COMPETENCIAS ADQUIRIDAS | VALORACIÓN |
|-----------|--|--|
| A1 | Comprender los beneficios del deporte como experiencia de ocio para ser capaz de incluir los indicadores fundamentales en la planificación y atender a los mismos en el desarrollo de la práctica de ocio, considerando el género, la edad y la discapacidad, y analizando con enfoque crítico las estrategias de discriminación positiva. | Competencia adquirida a lo largo de la carrera y durante mi vida realizando diferentes deportes. |
| A2 | Comprender los procesos históricos de las actividades físico-deportivas y su influencia en la sociedad contemporánea, estudiando el caso de España y Galicia, y la presencia diferenciada de los hombres y de las mujeres. | Competencia adquirida a lo largo del grado y durante el desarrollo del TFG. |
| A3 | Conocer y analizar la cultura deportiva y proponer los cambios necesarios, en la propia y en la de las personas con las que trabaja, desde la ética y el juego limpio, las diferencias de género y la visibilidad de los discapacitados. | Competencia adquirida a lo largo del grado y durante el desarrollo del TFG. |
| A4 | Conocer y comprender las bases que aporta la educación física a la formación de las personas. | Competencia adquirida gracias a todas las personas que hay influido en mi formación. |
| A5 | Fomentar la convivencia, estimulando y poniendo en valor la capacidad de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes en las actividades de educación física y deportiva. | Competencia adquirida a lo largo del grado, en TAFAD o siendo deportista. Fundamental para el TFG. |
| A6 | Diseñar y ordenar estrategias y espacios de aprendizaje que respondan a la diversidad social (sexo, género, edad, discapacidad, culturas...) y al respeto de los derechos que conforman los valores que aporta la educación física y deportiva a la formación integral de los ciudadanos. | Competencia adquirida a lo largo del grado, en TAFAD o siendo deportista. Fundamental para el TFG. |
| A7 | Promover y evaluar la formación de hábitos de actividad física y deporte a lo largo del ciclo vital, considerando que la edad, el género o la discapacidad son variables que necesitan de la intervención consciente para favorecer la igualdad de oportunidades. | Competencia adquirida a lo largo del grado, en TAFAD o siendo deportista. Fundamental para el TFG. |

| | COMPETENCIAS ADQUIRIDAS | VALORACIÓN |
|------------|--|--|
| A8 | Diseñar, desarrollar, y evaluar los procesos de enseñanza – aprendizaje, relativos a la actividad física y el deporte, con atención y tutorización según las características individuales y contextuales de las personas (género, edad, discapacidad, culturas, etc.). | Competencia adquirida a lo largo del Grado. |
| A11 | Poseer el conjunto de habilidades o competencias docentes que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula de educación física. | Competencia adquirida a lo largo del grado |
| A15 | Conocer, saber seleccionar y saber aplicar las técnicas de modificación de conducta que puede utilizar el profesional de Educación Física y Deportes en los diferentes ámbitos de su competencia laboral. | Competencia adquirida a lo largo del grado |
| A16 | Diseñar, programar y desarrollar actividades esenciales de la motricidad humana: el juego, la danza y la expresión corporal, el ejercicio y las actividades en el medio natural, en el ámbito educativo, recreativo y de la actividad física y salud, promoviendo la igualdad de derechos y oportunidades y evitando la exclusión en función del género y la discapacidad. | Competencia fundamental para mi TFG |
| A17 | Programar y desarrollar actividades físico-deportivas en el medio natural, en el contexto educativo y recreativo, favoreciendo la participación a la que todos tienen derecho y evitando la invisibilidad por razones de género o discapacidad. | Competencia fundamental para mi TFG |
| A20 | Diseñar, planificar y realizar funciones de animación para la utilización saludable del ocio. | Competencia adquirida durante la realización de TFG |
| A21 | Diseñar planificar y realizar actividades físicas y deportivas en lugares o espacios que implican un riesgo intrínseco: en el medio acuático, en la nieve u otros del medio natural o con animales. | Competencia fundamental para mi TFG |
| A24 | Diseñar, planificar, evaluar técnica y científicamente y administrar programas de actividad física adaptada a personas y diferentes grupos de población con discapacidad, o que requieran atención especial. | Competencia adquirida durante la movilidad internacional realizada en la Universidad Viña del Mar (Chile). |
| A25 | Identificar y comprender los requisitos psicomotores y socio-motores de las habilidades deportivas, ejecutando básicamente las habilidades motrices específicas de un conjunto de deportes, considerando las diferencias por género. | Competencia adquirida durante todo el Grado. No toma gran importancia en mi TFG |

| | COMPETENCIAS ADQUIRIDAS | VALORACIÓN |
|------------|--|--|
| A26 | Identificar y aplicar las peculiaridades didácticas de cada especialidad deportiva en la intención pedagógica de los diferentes ámbitos de intervención. | Competencia adquirida a lo largo del el Grado. |
| A30 | Aplicar técnicas y protocolos que le permitan asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia, aplicando, si fuese necesario, los primeros auxilios | Competencia adquirida. Importancia en la valoración de riesgos de mi TFG. |
| A32 | Dirigir y gestionar servicios, actividades, organizaciones, centros, instalaciones, programas y proyectos de actividad física y deportiva desde los principios de igualdad de oportunidades, supervisando y evaluando la calidad, las garantías de seguridad y salud de los usuarios, así como su satisfacción y los resultados sociales y económicos. | Competencia fundamental para la realización de mi TFG |
| A33 | Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva en el contexto educativo, deportivo, recreativo y de la actividad física y salud. | Competencia adquirida a lo largo del Grado y en TAFAD. |
| B1 | Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje en las ciencias de la actividad física y del deporte. | Importante para el desarrollo de TFG para compartir los conocimientos de manera efectiva. Competencia adquirida en CCAFYD y TAFAD. |
| B2 | Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte. | Importante para el desarrollo de las actividades. Competencia adquirida a lo largo del Grado y en TAFAD |
| B3 | Trabajar en los diferentes contextos de la actividad física y el deporte, de forma autónoma y con iniciativa, aplicando el pensamiento crítico, lógico y creativo. | Competencia adquirida a lo largo de mi vida, en mis trabajos y en mis prácticas externas. |
| B4 | Trabajar de forma colaboradora, desarrollando habilidades, de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo. | Competencia adquirida en mi trabajo y en mis prácticas externas. Fundamental para la realización del TFG |
| B5 | Comportarse con ética y responsabilidad social como ciudadano | Competencia fundamental para el TFG y para la vida. |

| | COMPETENCIAS ADQUIRIDAS | VALORACIÓN |
|------------|---|---|
| B6 | Dinamizar grupos en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional. | Competencia adquirida a lo largo del Grado. |
| B8 | Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional. | Competencia adquirida a lo largo del Grado, de mi trabajo y de TAFAD. |
| B11 | Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo. | Competencia adquirida a lo largo del Grado y en TAFAD. |
| B12 | Conocer los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional y actuar de acuerdo con ellos | Competencia adquirida en mis prácticas externas y en mi trabajo. |
| B14 | Comprender y aplicar la legislación vigente relativa al marco de las actividades físicas y deportivas en los distintos ámbitos: educación, deporte, gestión, ocio y salud. | Competencia fundamental para la realización de mi TFG. |
| B15 | Comprender y saber utilizar las importantes posibilidades que la educación física y el deporte tienen para generar hábitos sociales y valores democráticos (coeducación de géneros, respeto a la diversidad social y cultural, cooperación, competición respetuosa, compromiso con el entorno...). | Competencia fundamental para compartir con los clientes a los que va destinado mi TFG. |
| B16 | Dominar habilidades de comunicación verbal y no verbal necesarias en el contexto de la actividad física y el deporte. | Competencia fundamental adquirida a lo largo de mi vida, en CCAFYD y TAFAD: |
| B18 | Comprometerse e involucrarse socialmente con su profesión y en concreto, con la situación actual de la actividad física y el deporte en la educación formal; con la gestión del centro educativo; con sus compañeros (trabajo cooperativo) y con aquellos a los que educa | Competencia fundamental para ser una persona competente. Adquirido a lo largo del Grado y de la vida. |
| B19 | Ejercer la profesión con responsabilidad, respeto y compromiso. | Competencia fundamental adquirida gracias a mis valores éticos. |
| B20 | Conocer, reflexionar y adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y el trabajo en equipo a partir de las prácticas externas en alguno de los principales ámbitos de integración laboral, en relación a las competencias adquiridas en el grado que se verán reflejadas en el trabajo fin de grado. | Competencia adquirida a lo largo del Grado y de mis prácticas externas y mi trabajo. |

| | COMPETENCIAS ADQUIRIDAS | VALORACIÓN |
|-----------|---|---|
| C3 | Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para el ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de su vida. | Competencia adquirida en la asignatura de tecnología en la Universidad de Viña del Mar. |
| C4 | Desarrollarse para el ejercicio de una ciudadanía abierta, culta, crítica, comprometida, democrática y solidaria, capaz de analizar la realidad, diagnosticar problemas, formular e implantar soluciones basadas en el conocimiento y orientadas al bien común. | Competencia adquirida a lo largo de la vida gracias a la educación recibida. |
| C5 | Entender la importancia de la cultura emprendedora y conocer los medios al alcance de las personas emprendedoras. | Competencia adquirida y útil para mi futuro laboral. |
| C6 | Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que deben enfrentarse. | Competencia adquirida para la realización de este trabajo. |
| C7 | Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida. | Competencia importante adquirida a lo largo del Grado y de TAFAD. |
| C8 | Valorar la importancia que tiene la investigación, la innovación y el desarrollo tecnológico en el avance socioeconómico y cultural de la sociedad. | Competencia adquirida importante para el avance cultural. |

Tabla 31 Competencias adquiridas con carencias y dificultades.

| | COMPETENCIAS ADQUIRIDAS CON CARENCIAS Y DIFICULTADES | VALORACIÓN |
|------------|---|--|
| A36 | Conocer y saber aplicar las nuevas tecnologías de la información y la imagen, tanto en las ciencias de la actividad física y del deporte, como en el ejercicio profesional. | Competencia adquirida con dificultad debido a mi escaso conocimiento de las nuevas tecnologías. En un futuro mi objetivo es formarme y progresar para saber aplicar la tecnología con mayor precisión. |
| B7 | Gestionar la información. | Competencia adquirida con dificultad. He sabido mejorar la organización de la información y quedarme únicamente con lo más preciso. Mi objetivo es seguir buscando información para seguir formándome y adquirir una mayor destreza. |

| | COMPETENCIAS ADQUIRIDAS CON CARENCIAS Y DIFICULTADES | VALORACIÓN |
|------------|---|--|
| B9 | Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico. | Competencia adquirida después de muchas horas. He tenido la ayuda de amigos y he intentado mejorar el idioma extranjero. Debo seguir formándome. |
| B10 | Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte | Competencia adquirida con dificultad al no realizar la asignatura en la UDC. Intentare seguir formándome y mejorando. |
| C2 | Dominar la expresión y la comprensión de forma oral y escrita de un idioma extranjero. | Competencia no adquirida en su totalidad ya que el dominio de un idioma me parece una tarea difícil. |

Tabla 32 Competencias no necesarias en mi TFG.

| | COMPETENCIAS NO NECESARIAS EN MI TFG | VALORACIÓN |
|------------|--|---|
| A9 | Elaborar propuestas curriculares para las distintas etapas en el marco institucional de un centro educativo, desarrollando los elementos de la programación didáctica del área de E. Física, con arreglo a la legislación vigente y al proyecto educativo de centro. | No relevante para la realización de mi TFG. |
| A10 | Conocer los distintos niveles de la legislación educativa y aplicar los fundamentos básicos que promueve en cuanto a la Planificación y Programación Didáctica de la Educación Física en las etapas educativas. | No relevante para la realización de mi TFG |
| A12 | Evaluar y elaborar instrumentos de recogida de datos que atiendan a los aprendizajes del alumno, al proceso de enseñanza en sí y a la función del docente. | No relevante para la realización de mi TFG por el ámbito escolar. |
| A13 | Identificar las principales tareas del profesor de educación física dentro y fuera del aula, resaltando las que hacen referencia a su labor tutorial, orientadora y departamental | No relevante para la realización de mi TFG por el ámbito escolar. |

| | COMPETENCIAS NO NECESARIAS EN MI TFG | VALORACIÓN |
|------------|--|---|
| A14 | Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas de ejercicios orientados a la prevención, la reeducación, la recuperación y readaptación funcional en los diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo y de calidad de vida, considerando, cuando fuese necesario las diferencias por edad, género, o discapacidad | No relevante para la realización de mi TFG. |
| A18 | Diseñar y aplicar métodos adecuados para el desarrollo y la evaluación técnico-científica de las habilidades motrices básicas en las diferentes etapas evolutivas del ser humano, considerando el género | No relevante para la realización de mi TFG. |
| A19 | Planificar, desarrollar, controlar y evaluar técnica y científicamente el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y en las diferentes etapas de la vida deportiva, de equipos con miras a la competición, teniendo en cuenta las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en la actuación del entrenador y en los deportistas. | No relevante para la realización de mi TFG. |
| A22 | Comprender los fundamentos neurofisiológicos y neuropsicológicos subyacentes al control del movimiento y, en su caso, las diferencias por género. Ser capaz de realizar la aplicación avanzada del control motor en la actividad física y el deporte | No relevante para la realización de mi TFG. |
| A23 | Evaluar técnica y científicamente la condición física y prescribir ejercicios físicos en los ámbitos de la salud, el deporte escolar, la recreación y el rendimiento deportivo, considerando las diferencias biológicas por edad y género. | No relevante para la realización de mi TFG. |
| A27 | Aplicar los principios cinesiológicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los contextos educativo, recreativo, de la actividad física y salud y del entrenamiento deportivo, reconociendo las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en los hábitos de vida de los participantes. | No relevante para la realización de mi TFG. |
| A28 | Realizar e interpretar pruebas de valoración funcional en los ámbitos de la actividad física saludables y del rendimiento deportivo | No relevante para la realización de mi TFG. |
| A31 | Realizar el análisis funcional de la conducta en los contextos deportivos, educativos o de ejercicio físico para la salud, como paso previo a la intervención psicológica. | No relevante para la realización de mi TFG. |
| B13 | Conocer y aplicar metodologías de investigación que faciliten el análisis, la reflexión y cambio de su práctica | No relevante para la realización de mi |

| | COMPETENCIAS NO NECESARIAS EN MI TFG | VALORACIÓN |
|------------|---|---|
| | profesional, posibilitando su formación permanente. | TFG. |
| B17 | Promover y evaluar actividades de ampliación curricular, referentes a la creación de hábitos autónomos de actividad física y deporte. | No relevante para la realización de mi TFG. |
| C1 | Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, en las lenguas oficiales de la comunidad autónoma. | No se utiliza lenguaje Gallego. |

13. CONCLUSIONES.

La elaboración de este trabajo me ha servido para reflexionar mucho sobre cuál debería ser el papel de los graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte a la hora de contribuir a la mejora de la sociedad.

Pienso que nuestra función es clave en muchos aspectos de la vida de las personas, en especial lo que respecta a salud y calidad de vida, destacando en particular las actividades físicas en el medio natural como herramienta para conseguirlo. Deberíamos tomarnos muy en serio nuestra profesión y trabajar en cualquiera de los ámbitos que nos ofrece esta bonita carrera para que cada día podamos ser mejores en su desempeño.

Por otra parte he trabajado en un ámbito desconocido para mí que sin darme cuenta me ha ido enganchando. Tanto en la gestión deportiva como la vida necesitamos tener claras nuestras metas y objetivos y gracias a una buena planificación y sobre todo a un gran esfuerzo y dedicación se puede conseguir lo que nos proponíamos.

Este trabajo ha sido una mezcla de conocimientos, capacidades, sentimientos y creatividad. Siempre he estado ligado al camping y a la práctica deportiva, estos me han ofrecido momentos únicos como usuario y ahora espero poder estar relacionado muchos años más de manera profesional.

También me gustaría reflexionar acerca de las competencias de Grado adquiridas donde he llegado a la conclusión de que CCAFYD me ha proporcionado recursos muy valiosos con los que podré desempeñar cualquier profesión relacionada con la actividad física y el deporte. Muchos de ellos los he utilizado para realizar este TFG, el trabajo más importante de la Universidad.

Durante mi estancia en la UDC he sido una persona responsable, humilde y trabajadora que a base del respeto y empatía me he ido adaptando a los cambios que iban surgiendo en mi vida. He comenzado esta carrera con una vocación y motivación intrínseca muy fuerte y la acabo con los mismos argumentos.

Estoy tremendamente orgulloso de haber aprovechado el tiempo y recordaré siempre mi etapa universitaria como la mejor de mi vida hasta el momento.

Por haberme permitido cumplir un sueño...

¡MUCHAS GRACIAS Y HASTA SIEMPRE!.

14. BIBLIOGRAFÍA.

- AENOR (2013) Norma UNE-ISO 21500: *Directrices para la dirección y gestión de proyectos*. Madrid: AENOR.
- AENOR. (2015). *Servicios para la práctica de actividades deportivas*. Madrid. AENOR.
- Biddle, S (1993), Psychological benefits of exercise and physical activity. *Revista de Psicología del Deporte*, vol 4, pp 99-107.
- Blanco, E.; Gambau, V. (2006). *Realización de proyectos deportivos*. En Gallardo, L. Futuras claves en la gestión de organizaciones deportivas. Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha y Fundación RFEF
- Casterad, J. & Guillén, R & Lapetra, S. (1995). *Una propuesta Curricular de Actividades Físicas en la Naturaleza para Educación Primaria*. Actas del II Congreso Nacional de EF de Facultades de Educación y XII de E.U. de Magisterio Zaragoza.
- CEOTMA (1982): *Camping-caravaning en el Derecho comparado*. Ordenación del Territorio, Madrid.
- Decreto 111/2014, de 26 de noviembre, de Turismo Activo. Gobierno del Principado de Asturias.
- Felicísimo, A. M (1994). El clima de Asturias. *Geografía de Asturias*, vol 2. Ed. Presnsa Ibérica, S:A.
- FEO, (2003). Los campings en España. *Cuadernos de Turismo* nº11, pp.83-96
- Fernández, I (2014). *El surf como contenido en la asignatura de educación física: Propuesta de inclusión y guía para el docente*. Universidad Internacional de La Rioja.
- Fernández, O. C (2017). *Análisis de la situación y potencialidades de los campings en Asturias: Un estudio exploratorio*. Universidad de Oviedo.
- Fernández, S. E (2015). *Didáctica básica de Surf*. Apuntes Didáctica aplicada al surf. Facultad Ciencias de la Actividad física y del deporte. Juez por la Federación Gallega de Surf. Galicia.
- Gambau, V (2013). *Apuntes de la asignatura Dirección y Gestión Deportiva*. Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física, Universidad de la Coruña.
- Gambau, V. (2001). *Bases generales de la organización deportiva*. A Coruña. INEF Galicia.
- Gómez, V.J (2019). *Tema 1. Introducción a las actividades físicas en el medio natural (AFMN)*. Apuntes Actividad Física en el Medio Natural. Facultad de ciencias de la actividad física y del deporte. Universidad de A Coruña (UDC).
- Huerta, O. A (2018). Slackline, una nueva forma de ejercitar el cuerpo. *Revista de Marina* (Nº961), pp 38-43. Valparaíso, Chile.
- Loste. I *Actividades físicas en medios naturales en ESO. Efectos sobre las emociones del alumnado*. Universidad de la Laguna. Santa Cruz de Tenerife.
- Martens, R. (2002). *Proceso de gestión del riesgo*. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Mille, G: J.M. (2002). *Manual básico de elaboración y evaluación de proyectos*. Torre Jussana, ajuntament de Barcelona.
- Miranda, J., Lacasa, E., & Muro, I. (1995). *Actividades físicas en la naturaleza: un objeto a investigar. Dimensiones científicas*. Apuntes, 41,53-69.
- Murua, J.M (2018). *Planificación estratégica en organizaciones deportivas*. AVENTO Consultoría Deportiva. San Sebastián.

- Norma UNE-ISO 21101 (2015). *Norma española de Turismo Activo*.
- Palmi, J y Martín A. (1997) Las actividades físico-deportivas en el medio natural y sus efectos sobre la salud y la calidad de vida: factores psicológicos asociados. *Revista de psicología del deporte*, vol 6, núm 2, pp 147-160.
- Peñarrubia L. C & Guillén, C. R. & Lapetra, C. S (2016). Las actividades en el medio natural en Educación Física ¿Teoría o práctica?. *Cultura, Ciencia y Deporte*, vol. 11, núm 31,, pp 27-36. Universidad Católica San Antonio de Murcia.
- Pérez, O. R (2009). *Evolución histórica de las actividades físicas en el medio natural con fines educativos*. Universidad Pablo de Olavide y I.E.S. San José. Cartagena (Huelva).

WEBGRAFÍA

- Boletín Oficial del Estado. Recuperado de <https://www.boe.es/>
- Boletín Oficial del Principado de Asturias. Recuperado de <https://sedemovil.asturias.es/portal/site/Asturias/menuitem.bb5c991774f73036d9db8433f2300030/?vgnextoid=8a47d10edd26c210VgnVCM1000002f030003RCRD&vgnnextchannel=c295242274c5e010VgnVCM1000000100007fRCRD&i18n.http.lang=es>
- Camping el Cares Picos de Europa. Recuperado de <https://campingelcarespicosdeeuropa.com/>
- Camping “La Paz”. Recuperado de <http://www.campinglapaz.com/>
- Consejo general de la educación física y deportiva. Recuperado de <https://www.consejo-colef.es/>
- Federació Balear d’Orientació. Recuperado de <http://www.fbdo.es/introduccion-a-las-carreras-de-orientacion/>
- Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada. Recuperado de <http://www.fedme.es/>
- Instituto Nacional de Estadística. Recuperado de <http://www.ine.es/>
- Le vieux Port. Recuperado de <https://www.levieuxport.com/es/alojamientos/informacion-precios/tarifas>
- Montaña Segura. Recuperado de <https://montanasegura.com/>
- Turismo de Asturias. Recuperado de <https://www.turismoasturias.es/>

15. ANEXOS

1. INVENTARIO DEL MATERIAL DEL CAMPING

Tabla 33 Inventario del material del camping.

| INVENTARIO DEL MATERIAL DEL CAMPING | |
|--|---------------------|
| CANTIDAD | CONCEPTO |
| 2 | Botiquín |
| 6 | Linternas frontales |
| 25 | Camisetas |
| 5 | Navajas multiusos |
| 2 | Furgonetas |
| 2/10 | Cuerdas y coordino |
| 10 | Mapas |
| 4 | Brújulas |
| 5 | Silbatos |
| 10 | Bicicletas |
| 10 | Cascos |

2. TABLAS DE MAREAS

































































| TABLA DE MAREAS | | | LLANES | | | | | | |
|-----------------|---|---|--------------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------|
| | | | julio de 2020 | | | | | | |
| DÍA |  |  | MAREAS DE LLANES | | | | | ACTIVIDAD MEDIA | |
| | | | 1ª MAREA | 2ª MAREA | 3ª MAREA | 4ª MAREA | COEFICIENTE | | |
| 1 X |  |  | ▲ 6:43 h ▼ 22:03 h | 1:39 h 1,3 m ▲ | 7:52 h 1,4 m ▼ | 14:16 h 1,3 m ▲ | 20:19 h 1,3 m ▼ | 73 alto | → |
| 2 J |  |  | ▲ 6:43 h ▼ 22:03 h | 2:42 h 1,4 m ▲ | 8:30 h 1,3 m ▼ | 15:13 h 1,3 m ▲ | 21:18 h 1,3 m ▼ | 78 alto | → |
| 3 V |  |  | ▲ 6:44 h ▼ 22:03 h | 3:39 h 1,3 m ▲ | 9:43 h 1,4 m ▼ | 16:05 h 1,3 m ▲ | 22:12 h 1,3 m ▼ | 82 alto | → |
| 4 S |  |  | ▲ 6:45 h ▼ 22:03 h | 4:31 h 1,4 m ▲ | 10:31 h 1,4 m ▼ | 16:53 h 1,3 m ▲ | 23:01 h 1,7 m ▼ | 84 alto | → → → |
| 5 D |  |  | ▲ 6:45 h ▼ 22:02 h | 5:19 h 1,4 m ▲ | 11:17 h 1,7 m ▼ | 17:38 h 1,3 m ▲ | 23:47 h 1,8 m ▼ | 84 alto | → → → |
| 6 L |  |  | ▲ 6:46 h ▼ 22:02 h | 6:03 h 1,4 m ▲ | 12:00 h 1,8 m ▼ | 18:21 h 1,3 m ▲ | | 82 alto | → → |
| 7 M |  |  | ▲ 6:47 h ▼ 22:02 h | 6:31 h 1,7 m ▼ | 6:46 h 1,3 m ▲ | 12:41 h 1,4 m ▼ | 19:02 h 1,7 m ▲ | 77 alto | → |
| 8 X |  |  | ▲ 6:47 h ▼ 22:01 h | 1:13 h 1,4 m ▼ | 7:27 h 1,3 m ▲ | 13:22 h 1,3 m ▼ | 19:42 h 1,3 m ▲ | 71 alto | |
| 9 J |  |  | ▲ 6:48 h ▼ 22:01 h | 1:55 h 1,4 m ▼ | 8:07 h 1,2 m ▲ | 14:03 h 1,3 m ▼ | 20:22 h 1,3 m ▲ | 64 medio | → |
| 10 V |  |  | ▲ 6:49 h ▼ 22:00 h | 2:37 h 1,4 m ▼ | 8:48 h 1,1 m ▲ | 14:45 h 1,3 m ▼ | 21:04 h 1,3 m ▲ | 57 medio | → |
| 11 S |  |  | ▲ 6:50 h ▼ 22:00 h | 3:20 h 1,2 m ▼ | 9:32 h 0,9 m ▲ | 15:31 h 1,3 m ▼ | 21:49 h 1,1 m ▲ | 51 medio | → → |
| 12 D |  |  | ▲ 6:50 h ▼ 21:59 h | 4:07 h 1,1 m ▼ | 10:21 h 0,8 m ▲ | 16:22 h 1,3 m ▼ | 22:41 h 1,2 m ▲ | 46 bajo | → → |
| 13 L |  |  | ▲ 6:51 h ▼ 21:59 h | 4:51 h 0,9 m ▼ | 11:18 h 0,8 m ▲ | 17:21 h 1,3 m ▼ | 23:40 h 0,9 m ▲ | 43 bajo | → |
| 14 M |  |  | ▲ 6:52 h ▼ 21:58 h | 5:30 h 0,9 m ▼ | 12:22 h 0,7 m ▲ | 18:26 h 0,9 m ▼ | | 44 bajo | |
| 15 X |  |  | ▲ 6:53 h ▼ 21:57 h | 6:14 h 0,8 m ▲ | 7:01 h 0,9 m ▼ | 13:26 h 1,3 m ▲ | 19:30 h 0,9 m ▼ | 47 bajo | → |
| 16 J |  |  | ▲ 6:54 h ▼ 21:56 h | 1:49 h 0,8 m ▲ | 7:39 h 0,9 m ▼ | 14:24 h 0,9 m ▲ | 20:28 h 0,9 m ▼ | 53 medio | → |
| 17 V |  |  | ▲ 6:55 h ▼ 21:56 h | 2:48 h 0,9 m ▲ | 8:50 h 1,0 m ▼ | 15:13 h 1,1 m ▲ | 21:19 h 1,1 m ▼ | 61 medio | → → |
| 18 S |  |  | ▲ 6:56 h ▼ 21:55 h | 3:34 h 1,1 m ▲ | 9:36 h 1,2 m ▼ | 16:07 h 1,1 m ▲ | 22:04 h 1,3 m ▼ | 69 medio | → → |
| 19 D |  |  | ▲ 6:57 h ▼ 21:54 h | 4:18 h 1,2 m ▲ | 10:19 h 1,3 m ▼ | 16:58 h 1,1 m ▲ | 22:46 h 1,3 m ▼ | 77 alto | → → → |
| 20 L |  |  | ▲ 6:58 h ▼ 21:53 h | 4:59 h 1,4 m ▲ | 10:59 h 1,3 m ▼ | 17:37 h 1,3 m ▲ | 23:27 h 1,3 m ▼ | 83 alto | → → → |
| 21 M |  |  | ▲ 6:59 h ▼ 21:52 h | 5:40 h 1,5 m ▲ | 11:40 h 1,4 m ▼ | 17:58 h 1,4 m ▲ | | 87 alto | → → → |
| 22 X |  |  | ▲ 7:00 h ▼ 21:52 h | 6:09 h 1,4 m ▼ | 6:22 h 1,3 m ▲ | 12:22 h 1,7 m ▼ | 18:39 h 1,3 m ▲ | 89 alto | → → → |
| 23 J |  |  | ▲ 7:01 h ▼ 21:51 h | 6:52 h 1,3 m ▼ | 7:05 h 1,3 m ▲ | 13:05 h 1,8 m ▼ | 19:29 h 1,4 m ▲ | 88 alto | → → |
| 24 V |  |  | ▲ 7:02 h ▼ 21:50 h | 1:37 h 1,3 m ▼ | 7:50 h 1,4 m ▲ | 13:50 h 1,7 m ▼ | 20:09 h 1,4 m ▲ | 84 alto | |
| 25 S |  |  | ▲ 7:03 h ▼ 21:49 h | 2:24 h 0,9 m ▼ | 8:37 h 1,5 m ▲ | 14:38 h 1,4 m ▼ | 20:58 h 1,7 m ▲ | 77 alto | → |
| 26 D |  |  | ▲ 7:04 h ▼ 21:48 h | 3:15 h 1,0 m ▼ | 9:29 h 1,3 m ▲ | 15:31 h 1,3 m ▼ | 21:52 h 1,3 m ▲ | 70 alto | → → |
| 27 L |  |  | ▲ 7:05 h ▼ 21:48 h | 4:10 h 1,0 m ▼ | 10:27 h 1,2 m ▲ | 16:31 h 1,3 m ▼ | 22:54 h 1,3 m ▲ | 63 medio | → → |
| 28 M |  |  | ▲ 7:06 h ▼ 21:45 h | 5:12 h 1,3 m ▼ | 11:33 h 1,1 m ▲ | 17:38 h 1,3 m ▼ | | 58 medio | → → |
| 29 X |  |  | ▲ 7:07 h ▼ 21:44 h | 6:05 h 1,2 m ▲ | 6:20 h 1,2 m ▼ | 12:46 h 1,1 m ▲ | 18:53 h 1,1 m ▼ | 57 medio | |
| 30 J |  |  | ▲ 7:08 h ▼ 21:43 h | 1:21 h 1,1 m ▲ | 7:30 h 1,2 m ▼ | 13:56 h 1,2 m ▲ | 20:06 h 1,2 m ▼ | 61 medio | → |
| 31 V |  |  | ▲ 7:09 h ▼ 21:42 h | 2:32 h 1,2 m ▲ | 8:38 h 1,2 m ▼ | 15:01 h 1,2 m ▲ | 21:10 h 1,2 m ▼ | 67 medio | → |

Ilustración 23 Tabla de mareas julio

| TABLA DE MAREAS | | | LLANES | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|--|------------------|----------|----------|----------|-------------|-----------------|---------|--------|---------|--------|-----|----------|-------|
| | | | agosto de 2020 | | | | | | | | | | | | |
| DÍA | | | MAREAS DE LLANES | | | | | ACTIVIDAD MEDIA | | | | | | | |
| | | | 1ª MAREA | 2ª MAREA | 3ª MAREA | 4ª MAREA | COEFICIENTE | | | | | | | | |
| 1 | S | | 7:10 h | 21:41 h | 3:33 h | 1:3 m | 9:31 h | -1:3 m | 15:56 h | 1:5 m | 22:05 h | -1:5 m | 74 | alto | → |
| 2 | D | | 7:11 h | 21:39 h | 4:25 h | 1:4 m | 10:21 h | -1:4 m | 16:44 h | 1:6 m | 22:53 h | -1:6 m | 79 | alto | → → |
| 3 | L | | 7:12 h | 21:38 h | 5:10 h | 1:4 m | 11:05 h | -1:5 m | 17:26 h | 1:7 m | 23:35 h | -1:7 m | 82 | alto | → → → |
| 4 | M | | 7:13 h | 21:37 h | 5:51 h | 1:5 m | 11:45 h | -1:6 m | 18:05 h | 1:8 m | | | 83 | alto | → → → |
| 5 | X | | 7:14 h | 21:36 h | 0:14 h | -1:7 m | 6:28 h | 1:5 m | 12:22 h | -1:6 m | 18:42 h | 1:7 m | 81 | alto | → → |
| 6 | J | | 7:15 h | 21:34 h | 0:51 h | -1:7 m | 7:03 h | 1:4 m | 12:59 h | -1:5 m | 19:17 h | 1:7 m | 78 | alto | → |
| 7 | V | | 7:16 h | 21:33 h | 1:26 h | -1:8 m | 7:37 h | 1:3 m | 13:34 h | -1:5 m | 19:51 h | 1:5 m | 72 | alto | |
| 8 | S | | 7:17 h | 21:32 h | 2:01 h | -1:8 m | 8:10 h | 1:2 m | 14:10 h | -1:3 m | 20:25 h | 1:4 m | 65 | medio | → |
| 9 | D | | 7:19 h | 21:30 h | 2:38 h | -1:3 m | 8:46 h | 1:1 m | 14:49 h | -1:2 m | 21:02 h | 1:2 m | 57 | medio | → → |
| 10 | L | | 7:20 h | 21:29 h | 3:17 h | -1:3 m | 9:25 h | 1:0 m | 15:31 h | -1:0 m | 21:44 h | 1:0 m | 49 | bajo | → → |
| 11 | M | | 7:21 h | 21:27 h | 4:01 h | -1:2 m | 10:12 h | 0:8 m | 16:22 h | 0:9 m | 22:35 h | 0:8 m | 42 | bajo | → → |
| 12 | X | | 7:22 h | 21:26 h | 4:55 h | -0:8 m | 11:11 h | 0:7 m | 17:24 h | 0:7 m | 23:41 h | 0:7 m | 38 | bajo | → |
| 13 | J | | 7:23 h | 21:24 h | 6:00 h | -0:7 m | 12:24 h | 0:7 m | 18:38 h | 0:7 m | | | 40 | bajo | |
| 14 | V | | 7:24 h | 21:23 h | 0:59 h | 0:7 m | 7:11 h | -0:8 m | 13:35 h | 0:8 m | 19:50 h | -0:8 m | 46 | bajo | → |
| 15 | S | | 7:25 h | 21:21 h | 2:11 h | 0:8 m | 8:16 h | -0:9 m | 14:41 h | 1:0 m | 20:51 h | -1:0 m | 57 | medio | → |
| 16 | D | | 7:26 h | 21:20 h | 3:09 h | 1:0 m | 9:10 h | -1:1 m | 15:31 h | 1:2 m | 21:41 h | -1:3 m | 69 | medio | → → |
| 17 | L | | 7:27 h | 21:18 h | 3:57 h | 1:2 m | 9:56 h | -1:3 m | 16:16 h | 1:5 m | 22:26 h | -1:5 m | 81 | alto | → → |
| 18 | M | | 7:29 h | 21:17 h | 4:41 h | 1:4 m | 10:39 h | -1:6 m | 16:58 h | 1:8 m | 23:08 h | -1:8 m | 92 | muy alto | → → → |
| 19 | X | | 7:30 h | 21:15 h | 5:22 h | 1:6 m | 11:21 h | -1:8 m | 17:39 h | 2:0 m | 23:50 h | -2:0 m | 99 | muy alto | → → → |
| 20 | J | | 7:31 h | 21:14 h | 6:04 h | 1:8 m | 12:04 h | -1:9 m | 18:21 h | 2:1 m | | | 103 | muy alto | → → → |
| 21 | V | | 7:32 h | 21:12 h | 0:33 h | -2:1 m | 6:46 h | 1:9 m | 12:47 h | 2:0 m | 19:04 h | 2:1 m | 101 | muy alto | → → |
| 22 | S | | 7:33 h | 21:10 h | 1:17 h | -2:3 m | 7:29 h | 1:8 m | 13:31 h | 2:0 m | 19:49 h | 2:0 m | 94 | muy alto | → |
| 23 | D | | 7:34 h | 21:09 h | 2:02 h | -1:8 m | 8:14 h | 1:7 m | 14:18 h | -1:8 m | 20:37 h | 1:8 m | 83 | alto | |
| 24 | L | | 7:35 h | 21:07 h | 2:50 h | -1:7 m | 9:03 h | 1:5 m | 15:09 h | -1:6 m | 21:29 h | 1:6 m | 70 | alto | → |
| 25 | M | | 7:36 h | 21:05 h | 3:42 h | -1:5 m | 9:58 h | 1:3 m | 16:07 h | -1:5 m | 22:30 h | 1:3 m | 57 | medio | → → |
| 26 | X | | 7:37 h | 21:04 h | 4:40 h | -1:2 m | 11:05 h | 1:1 m | 17:16 h | -1:1 m | 23:44 h | 1:2 m | 48 | bajo | → → |
| 27 | J | | 7:39 h | 21:02 h | 5:55 h | -1:0 m | 12:24 h | 1:0 m | 18:38 h | -1:0 m | | | 47 | bajo | |
| 28 | V | | 7:40 h | 21:00 h | 1:10 h | 0:8 m | 7:14 h | -0:9 m | 13:46 h | 1:0 m | 19:59 h | -1:1 m | 53 | medio | → |
| 29 | S | | 7:41 h | 20:59 h | 2:28 h | 1:0 m | 8:26 h | -1:0 m | 14:54 h | 1:2 m | 21:06 h | -1:2 m | 62 | medio | → |
| 30 | D | | 7:42 h | 20:57 h | 3:29 h | 1:1 m | 9:24 h | -1:2 m | 15:48 h | 1:4 m | 21:58 h | -1:4 m | 71 | alto | → |
| 31 | L | | 7:43 h | 20:55 h | 4:17 h | 1:3 m | 10:11 h | -1:3 m | 16:32 h | 1:6 m | 22:41 h | -1:5 m | 78 | alto | → → |

Ilustración 24 Tabla de mareas agosto.

3. CUESTIONARIO PAR-Q & YOU

Tabla 34 Cuestionario PAR-Q & YOU

| PAR – Q & YOU | | |
|--|----|--|
| NOMBRE Y APELLIDOS: _____ | | |
| EDAD: _____ | | |
| FECHA: _____ | | |
| <p>Para poder aumentar su nivel habitual de actividad física o realizar esfuerzo físico mayor del que habitualmente realiza en su vida diaria, es recomendable que responda las siguientes preguntas (SI o NO) en forma honesta y responsable. Luego, siga las instrucciones que se dan al final del cuestionario.</p> | | |
| SI | NO | PREGUNTAS |
| | | ¿Alguna vez el médico le ha dicho que usted tiene un problema cardíaco y que por eso sólo debería realizar actividad física recomendada por él?? |
| | | ¿Cuándo hace actividad física siente dolor en el pecho? |
| | | ¿En el último mes y estando en reposo, ha sentido dolor en el pecho? |
| | | ¿Pierde el equilibrio por mareos o vértigo? |
| | | ¿Alguna vez ha perdido el conocimiento? |
| | | ¿Tiene un problema óseo o articular que pudiera empeorar por un aumento en su actividad física habitual? |
| | | ¿Actualmente el médico le está prescribiendo medicamentos (por ejemplo diuréticos) para su presión arterial o para su corazón? |
| | | ¿Conoce alguna otra razón por la cual no debería hacer actividad física? |
| <p>Si ha respondido AFIRMATIVAMENTE a alguna de las preguntas anteriores, le recomendamos la realización de un reconocimiento médico antes del inicio de cualquier tipo de actividad física, con el fin de evitar riesgos durante la práctica de la misma.</p> | | |

4. HOJA DE INSCRIPCIÓN

Tabla 35 Hoja de inscripción.

| HOJA DE INSCRIPCIÓN |
|--|
| INFORMACIÓN PERSONAL |
| Nombre: _____ |
| Apellidos: _____ |
| DNI: _____ |
| Edad: _____ |
| Teléfono: _____ |
| Nº de parcela: _____ |
| INFORMACIÓN MÉDICA |
| <u>Enfermedades:</u> |
| <u>Alérgias:</u> |
| <u>Medicamentos:</u> |
| PERSONAS DE CONTACTO |
| <u>CONTACTO I:</u> Nombre y apellidos: E-mail: Teléfono: |
| <u>CONTACTO II:</u> Nombre y apellidos: E-mail: Teléfono: |
| PRÁCTICA DEPORTIVA |
| Experiencia previa: |

5. AUTORIZACIÓN DE MENORES DE EDAD

Tabla 36 Autorización de un menor de edad para práctica deportiva.

AUTORIZACIÓN DE UN MENOR DE EDAD PARA PRÁCTICA DEPORTIVA

Doña/Don _____ .

con DNI _____ , con domicilio _____

y teléfono de contacto _____

En calidad de madre/padre/tutora o tutor del menor _____

_____ Con Dni _____

y de _____ años de edad

AUTORIZO:

A mi hijo/hija bajo mi responsabilidad, a que formalice su inscripción, para la práctica deportiva en el Camping “La Paz” y a PARTICIPAR en las actividades deportivas.

que se realizarán el día _____

En _____, a _____ de _____ de 2020

Firma:

Inserte aquí el documento identificativo del padre, madre o tutor:

- En caso de DNI o NIE ambas caras.
- En caso de pasaporte la página con su foto e información personal.

6. FICHA DE ACTIVIDAD.

Tabla 37 Ficha de actividad.

| FICHA DE ACTIVIDAD | |
|---|-------------------------|
| NOMBRE DE LA RUTA: | |
| Responsables: | |
| Fecha de Realización: | |
| Hora Inicio: | Duración: |
| Hora Final: | |
| Km.: | Dificultad: |
| Desnivel: | Nivel mínimo requerido: |
| Terreno: | |
| <u>Breve descripción de la ruta:</u> | |

7. LISTADO DE PARTICIPANTES

Tabla 38 Listado de participantes

[illegible]

8. MATERIAL PARA LAS ACTIVIDADES

Tabla 39 Material para las actividades de senderismo.

| MATERIAL PARA LAS ACTIVIDADES | |
|---|--|
| MATERIAL PARA SENDERISMO | |
| OBLIGATORIO | ACONSEJABLE |
| DNI Calzado adecuado. Calcetines. Pantalón cómodo. Camiseta técnica. Sudadera. Mochila. Comida. Bebida (2l de agua) Crema de protección solar. | Botas de senderismo (caña alta e impermeable) Gorra o visera. Gafas de Sol. Chubasquero. Ropa interior de repuesto. Teléfono móvil (con batería). Bastones. Navaja multiusos. Toalla pequeña. |

Tabla 40 Material para las actividades para cicloturismo.

| MATERIAL PARA LAS ACTIVIDADES | |
|---|---|
| MATERIAL PARA CICLOTURISMO | |
| OBLIGATORIO | ACONSEJABLE |
| DNI Calzado adecuado. Casco Calcetines. Pantalón cómodo. Camiseta técnica. Sudadera. Bebida. Comida Crema de protección solar. | Gafas de Sol. Culotte. Maillot. Guantes Chubasquero. Mochila. Ropa interior de repuesto. Teléfono móvil (con batería). Navaja multiusos. Herramientas para reparación de bicicleta. Cámara de recambio. Barritas energéticas. Bomba. |

9. SESIÓN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y DE SURF

Tabla 41 Ficha de sesión de acondicionamiento físico y de surf.

| FICHA DE LAS SESIONES | | |
|-------------------------|-------------------|--------------|
| | | |
| Responsables: | | |
| Horario: | Fecha: | Duración: |
| DESCRIPCIÓN | | |
| Participantes: | Material: | Ausencias: |
| OBJETIVOS | | Generales: |
| | | Específicos: |
| DESARROLLO DE LA SESIÓN | | |
| CALENTAMIENTO | Parte general: | |
| | Parte específica: | |
| PARTE PRINCIPAL | | |
| VUELTA A LA CALMA | | |
| OBSERVACIONES: | | |

10. CUESTIONARIO FINAL PARA ORGANIZADORES

Tabla 42 Cuestionario final para organizadores.

| CUESTIONARIO FINAL PARA ORGANIZADORES | | |
|--|-----------|-----------|
| PREGUNTAS | SI | NO |
| ¿Se ha completado cada fase del proyecto correctamente? | | |
| ¿Los trabajadores han estado a la altura de su cargo? | | |
| ¿Ha habido imprevistos durante la planificación y organización del proyecto? | | |
| ¿Se han cumplido los objetivos del proyecto? | | |
| ¿Han surgido imprevistos en la fase de realización del proyecto? | | |
| ¿Se ha puesto en riesgo la salud de los participantes? | | |
| ¿Los planes y estrategias de prevención de riesgos han funcionado correctamente? | | |
| ¿Se han realizado las actividades con eficacia? | | |
| ¿Se ha guiado a los participantes para obtener un aprendizaje significativo? | | |
| ¿Se ha creado un buen clima de trabajo entre trabajadores y clientes? | | |

11. CUESTIONARIO FINAL PARA PARTICIPANTES

Tabla 43 Cuestionario final para participantes.

| CUESTIONARIO FINAL PARA PARTICIPANTES | | | | | | | |
|---|--|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| PREGUNTAS | | | SI | NO | | | |
| ¿Realiza usted actividad física-deportiva? | | | | | | | |
| ¿Ha realizado alguna de nuestras AFMN, Cual? | | | | | | | |
| ¿Repetiría este tipo de actividades? | | | | | | | |
| ¿Ha aumentado su interés por las AFMN | | | | | | | |
| ¿Ha creado o reforzado vínculos afectivos con familiares, amigos u otros participantes? | | | | | | | |
| ¿Se encuentra mejor que antes de su estancia? | | | | | | | |
| ¿La metodología ha sido la apropiada? | | | | | | | |
| ¿Has tenido algún problema a la hora de realizar las actividades? | | | | | | | |
| ¿Está conforme con el proyecto deportivo? | | | | | | | |
| ¿Está conforme con el proyecto deportivo? | | | | | | | |
| VALORA DEL 1 AL 5 1= Muy baja 2=Baja 3=Media 4=Alta 5=Muy alta | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| La importancia de la actividad física para la salud. | | | | | | | |
| Aprendizaje de las AFMN. | | | | | | | |
| Se han cumplido las actividades planificadas. | | | | | | | |
| Grado de implicación de los monitores. | | | | | | | |
| Grado de implicación de los usuarios. | | | | | | | |
| Grado de satisfacción con el desarrollo del proyecto. | | | | | | | |
| <u>Sugerencias:</u> | | | | | | | |

12. MATERIAL OBLIGATORIO BÁSICO PARA LOS RESPONSABLES.

Existen dos factores que nos preocupan: Volumen y peso.

Dividiremos el material en cuatro apartados:

1. Primeros auxilios y de supervivencia:

- Navaja multiusos.
- Linterna frontal.
- Silbato
- Manta térmica.
- Cinta de esparadrapo.
- Botiquín.

2. Ayuda a la localización, posicionamiento y comunicación:

- Móvil con bolsa impermeable.
- Mapa.
- Gps.
- Brújula.
- Documentación personal.

3. Material de protección ante agentes externos:

- Gorro o Gorra
- Casco (cicloturismo)
- Protección labial.
- Protección solar
- Gafas de sol.
- Impermeable (aconsejable color vivo para ayudar a la localización).

4. Herramientas (cicloturismo).

- Multiherramientas.
- Cámaras.
- Bomba de aire.

5. Avituallamiento e hidratación:

- Comida energética.
- Botella para transportar agua.

13. GUIÓN DEL INFORME FINAL DE EVALUACIÓN:

Tabla 44 Guión informe final del evaluación.

1. Resumen descriptivo del proyecto
 - Justificación y marco de referencia, destinatarios, objetivos, actividades básicas, recursos humanos, calendario, etc.
 - Resultados que se esperan: productos y servicios, y efectos.
2. Descripción del modelo evaluativo
 - Marco: definición, tipos y características de la evaluación.
 - Diseño de la evaluación: evaluación del proceso y de los resultados, dimensiones, técnicas, fuentes e instrumentos.
 - Estructura organizativa.
3. Síntesis evaluativa: resultados.
 - Respuestas a principales preguntas orientadoras.
 - Dimensiones concretas por capítulos (proceso y resultados): variables de cada dimensión e indicadores de cada variable.
4. Análisis y discusión de los resultados.
 - Nivel de logro de los productos y los servicios.
 - Nivel de logro de los objetivos.
 - Resultados no esperados: positivos y negativos.
 - Análisis de las discrepancias.
 - Hipótesis interpretativas.
 - Contraste de hipótesis: aportaciones de los diferentes trabajadores.
5. Conclusiones, recomendaciones y propuestas
 - Puntos fuertes del proyecto.
 - Puntos débiles.
 - Recomendaciones y propuestas.